
حبّ نفسَك

الطبعة الأولى
1439 هـ
2018 م

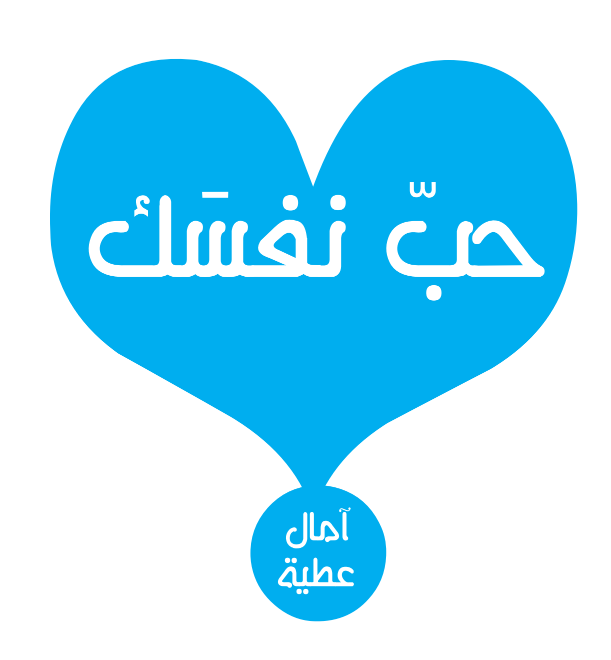
اسم الكتاب: حبّ نفسَك
التأليف: آمال عطية
موضوع الكتاب: تنمية بشرية
عدد الصفحات: 166 صفحة
عدد الملازم: 10.5 ملزمة
مقاس الكتاب: 20 × 14
عدد الطبعات: الطبعة الأولى
رقم الإيداع: 2017 / 27388
الترقيم الدولي: ISBN : 978 - 977 - 278 - 655 - 8





elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com
01012355714 - 01152806533





حبّ نفسَك
آمال عطية



دار البشير
للثقافة والعلوم

الإهداء

إلى روح الدكتورمصطفى محمود (رحمه الله).

إلى روح الدكتور إبراهيم الفقي (رحمه الله).

إلى روح زميلي الدكتور محمد عدس (رحمه الله).

أسأل الله أن يجعل كلَّ حرف تعلّمته منكم في ميزان حسناتكم.

شكرًا

الشّكر - بصفة خاصة - لأمّي، وأبي المعلميْن الفاضلَين اللّذين كانا سببًا في زرع نواة شخصيّتي، واللذيْن هُما مصدرُ إلهامي وتشجيعي.

وكلماتُ الشكر بكل لغات العالم لزوجي وأولادي مصدرِ التغيير الجذري في حياتي.

الشّكر لكل أساتذتي، في علم التنمية البشرية، وفي علم الهندسة، سأظلّ مدينةً لكم بالشكر والعرفان مدى حياتي؛ لما قدّمتموه من دعم وتشجيع لي.

ولكلّ شخص من أصدقائي، ومتابعيني، ولكلماتهم التي كانت تدفعني إلى الأمام.

ولكلّ مَن قدّم لي كلمة سلبية كانت سببًا في تقدّمي خطوة واحدة.

أتمنى أن ينال الكتاب إعجابكم، وأن يكون نقطةَ تحوّل في مسار حياة مَن يقرأه، وأكون صورة مشرفة لكم ولمَن وثق بي.

آمال عطية



المقدمة

إن الذي دفعني إلى كتابة هذا الكتاب؛ هو ذلك الإحساس المتخبط الذي يشعرُ به الكثير منا، هل هو على قيد الحياة، أم مع الذين فارقوها، ذلك الإحساس في كثيرٍ من الأحيان بتفضيل الموتِ عن الحياة.

الإحساسُ باليأس والقنوط من قدرتنا على تحقيق أي شيء، فقط اكتفينا بالأحلام. وعندما اسْتيقظنا وجدنا أيامًا مرّت، بل وأعوامًا دون أي جديد، بل تحوّلت الحياة إلى الأسوأ.

هو معرفتي بقدر إنسانيتي، والمعجزة التي ألقاها الله فيّ كإنسان لم يخلَق للضجر والحقد والحسد على كل صاحب نعمة.

هو ذلك الصراع الداخلي المرير بين الفشل وقدرتي على تخطّيه.

هو حرصي على الحياة، ليس الحياة بمعناها المألوف لأني سواء ارْتضيَت أم أبيَت سأعيش إلى ما شاء الله، ولكنّ ما أقصده هو الحياة بمضْمونها، الحياة الناجحة السعيدة المزدهرة التي لن تخلو من إخفاقات وحزنٍ وتشاؤم، ولكني - رغم علمي بذلك - لا أستطيع أنْ أحيا تلك الحياة.

هو إدراكي أني أعيشُ في زمان أصبحتْ فيه الشوائب فرضَ عين، وأصبح مقياس النقاء هو نسبةَ الشوائب بداخل الأشخاص، ومن الصّعب فيه أن تظلّ محتفظًا بسريرتك الشّديدة النّقاء دون تلوث، وكثيرٌ منا لم يستطعْ مقاومة ذلك؛ فانتصر الزمان.

صراعات وصراعات، وتفاصيلُها أصعب بكثير ممّا تستشعره من القراءة، وزادت حدّتها في أعوامنا الأخيرة، وأصبحت تنهشُ في داخلنا، إلى أنْ تشوّهت فطرتنا؛ ففقدنا أنفسنا.

ولذلك أخذتُ على عاتقي أنْ أكتب هذا الكتاب؛ لأنّ هذه الصراعات استهلكت نفسي وعمري، ولكني أدركتُ أني لم أخلَق لذلك؛ فقرّرت أن أعلنَ تمردي وعصياني، وأثورَ عليها إلى أنْ تخفّ حدّتها وتيأس فأستردُّ نفسي، واسْتخلصت بعضَ القناعات التي أصبحت زادي عندما تعود تلك الصراعات تُلحُّ بالرجوع إليّ.

بعدها، قررتُ ألا أترك تلك النفوس التي مرّت بما مر بي، وأنْ أمدّ إليهم يدَ العون التي احتجت لها يومًا، وأجعلُهم يجدوا أنفسَهم وضالّتهم في كيفية أنْ يحيوا هذه الحياةَ كما يجب، وأن يدركوا أنّ ديدنَ الكون أن لا تستمر الحياةُ على نغمةٍ واحدة، ولكن مهمتنا ليست التّأقلم مع الحزن والفشل، ولكنْ تخطيهما بالرّضا والتفاؤل.

ما أطرحُه في هذا الكتاب هو منهجُ حياة متكامل، وهذا لا بدّ أن تدركه - من البداية - صديقي، علمُك بالشيء لن يكفي، بل لا بدّ من ممارسته، وأيضًا الممارسة لن تكفي بل لا بدّ من الإصرار والصبر على الممارسة، وستحتاج الصبرَ لأنك سوف تحطّم أمام عقلك الباطن اعتقادات وعقائد ظلّ يبني فيها عمرُك كله.

بدايةً.. ما معنى (عقلك الباطن)؟:

هو العقل المسئول عن وظائفك الحيوية، كالهضم والتنفس وغيرها، التي تحدث دون وعي منك. وكلّ ما عليك هو اسْتخدامه بوعي، عن طريق إدراكِ ما تفكر فيه، وما تُدخله إليه من أفكار، والتي - فيما بعد - تصبح معتقدات.

وتسهيلًا عليك "إنْ جاز لنا أن نشبّه"

العقلُ الباطن بذاكرة الحاسوب، والعقلُ الواعي بشاشة الحاسوب

أي أن ما تدخله إلى هذه الذاكرة سيستخدمه حاسوبك (اللي هو انت يعني) دون إدراك، ويظهر ما استخدمتَه على الشاشة (عقلك الواعي)، فانْتَبه إلى ما تدخله إلى ذاكرة حاسوبك، واحذر جيدًا من الفيروسات (الأفكار السلبية).

واعلمْ أنّ استخدام العقل الباطن بوعي يجعلُك تستخدم مضادّ الفيروسات أولًا بأول، فتصبح شخصًا ناضجًا، مُواكبًا للعصر، لا تعاني مِن أمراض نفسية مُزمنة.

واعلمْ – أيضًا – أنّ العقل الباطن لا يفهم أي شيء، هو فقط يكرّر ما تكرّره أنت من أفكار عليه، ولا يفرّق بين الضارّ والنافع إلا بما تحدده أنت من البداية إن كان ضارًّا، أو نافعًا.

العقلُ الباطن لا يعرف غيرَ كلمة النجاح، وإتقان ما يملَى عليه، ولا يفرّق بين النجاح في الإخفاق أو النجاح في الإنْجاز، المهم أن ينجح في مهمّته، ويهيئ كل الوسائل وسبل الإقناع لذلك.

وتجدُ ذلك في الأشخاص الذين يكرّرون نفسَ الفعل، وللأسف ينتظرون نتيجة مختلفة، ولا يجدون غير الإخفاقات، وتجد منهم تبريرًا لكل خطأ.

والآن، بعدما فهمت ما معنى عقلك الباطن بشكلٍ مبسط ومختصر، حان الوقتُ لكي تعطي (عقلك الباطن الأمرَ (هيا لنبدأ من جديد).

اعلمْ أنه سيصابُ بصدمة ورجفةٍ في البداية، ولكنْ لا تقلق؛ فسوف يستجيب في النهاية، فهو يعلم جيدًا أنه أنت مَن تملكه وليس هو، حتى وإن تظاهر بعكس ذلك (أقصدُ عقلك الباطن).

والآن، ابدأ واصْرخ بصوتٍ مرتفع في تلك القناعات المحبطة، والأفكار السلبية، وأخبرها أنك تمردتَ عليها، ووجّه نداءً إلى جميع المُحبطين والذين فقدوا معنًى لحياتهم ولا يعرفون لماذا يعيشون: دعوني وشأني؛ فأنا أولَد من جديد.

اصرخ.. اصرخ.. وارفعْ صوتك بكل ما أوتيتَ من قوة، بمنتهى الحماس.

اعلمْ أنّ الصرخة في بداياتها يمكن أنْ تصدمك وتؤلمك، وتصدمَ مَن حولك، وستُنتَقد، وتترنّح ما بين الصمت والتّمرد، وبين التقدّم والتخلف، ولكن إذا تعودتَ على هذه الصرخة كلّما عصفت بك الدنيا؛ ستصبحُ من أساسيات حياتك.

وجّه صرختَك التالية في وجه المتفائلين!!

أيها المتفائلون، أعلنوا عن تفائلكم، لا تخافوا حقدَ حاقد أو حسدَ حاسد، أعلنوها لكلّ العالم أننا لن ندع يأسًا يقودُ لنا سفينة حياتنا، سنطرده شرّ طردة، بل سنقضي عليه بكلّ أسلحتنا.

أعلنوا تفاؤلكم؛ لأنه بصمتكم تركتمُ المتشائمين يعيشون في الأرض تشائمًا، تركتموهم يحطّمون الأماني ويقتلونَ الأحلام، تركتموهم إلى أن أصبح لهم عبيدٌ لا يستغنونَ عن عبادتهم أبدًا، وحجتُهم في ذلك أننا وجدنا آباءنا كذلك، ولم يضرهم شيء.

نعم، أتفق معكم أيها المتشائمون، وأظنّ أن صديقي القارئ يشاركني الاتفاقَ بأننا وجدنا معظم آباءنا كذلك، ولكن ماذا كسب مَن فعل ذلك؟

كلٌ منا بنى أسوارًا محصّنة ليعيش بداخلها، وظنّ أنه في أمان، ولكن قامت الأيام وحطّمت هذه الأسوار بسرعة وفجأة، ومِن ثَم قامت بتحطيمنا فوجدْنا أنفسَنا ملقَون في العراء، وكنا نظنّ أننا في مَعزل من هذا.

فإمّا صديقي أن تعي ذلك وتقرّر أن تواجه الحياةَ بمُرّها قبل عسَلها، بكل قوّة وضراوة؛ وستكون أنت الرابحَ في النهاية. أوْ تظلّ على أسلوبك القديم بأن تتقوقع على نفسك، وفي النهاية شئت أمْ أبيت ستُكسِّر هذه القوقعةَ مرةً بعد مرة مهْما بلغت قوتُها.

وبعد تلك المقدمة، أظنّنا اتفقنا أننا لا بدّ وأن نبدأ رحلة، بدايتها من أعماقك ننتزعُ منها الصخور ونبدّل الصحراءَ بأنهار وزرع وجنات داخلك، ولا أعدك بأن رحلتنا ستنطلقُ فيها بسرعة الصاروخ؛ فالسرعات متفاوتةٌ

ومبنية على إرادتك، ولا أعدكَ بأنها ستكون رحلةً مريحة، بل هي – في الحقيقة – رحلةٌ شاقة مليئة بالصدمات والمواجهات، ولكن كلُّ ما أستطيع أن أعدك به هو أنّك في نهاية رحلتك ستكون راضيًا عن أعماقك وعن خارجك وعن حياتك، فقوتك تنبعُ من داخلك، فمهْما عصفت بك الحياةُ ستجد نفسك تستطيع إن شاء الله.

ولكني أريدك أن تتبنّى قناعةً مهمة جدًّا، وهي تعتبر بمثابة قاعدة انطلاق:

ألا وهي أنّ شخصياتنا ليست خريطة لا يجوز تغييرها، ولكنها لا بدّ وأن تكون مَرنة بما يكفي؛ لكي تستطيع أن تختار أفضلَ الخيارات لك من أي موقف تواجهه، فلا بدّ وأنْ تلغي (أنا كده وهفضل كده) (أو أنا حاولت أتغير كتير ومقدرتش)، فجميعُها قناعات سلبية أملاها عليك الخوفُ من القفز خارج أسوارك المحصّنة، إلى أن تحوّلت عند البعض إلى يقين.

ولا بدّ أن تعلم أنّ هذه الرحلة ستكون فيها كالطفل الذي قرّر أن يتعلم السيرَ ويغيّر نمطَ حياته.

نعم صديقي، فمحورُ رحلتنا هو التغيير، ومِن ثم التطوير، ومن هنا تأتي صعوبة الرحلة؛ فالتغييرُ أمرٌ ليس بالهين أبدًا، ولكنّه ممكن... وجدًّا، وأي تغييرٍ سيجعلك تشعر بعدم الارتياح، لا بدّ أن تتقبل ذلك، وأن تخرج من حيّز أمانك السلبي لكي تبدأ خطواتُك للنجاح.

واعلم أنك لا بدّ بالمرور بخطوات متتالية، لن تستطيعَ أخذ الخطوة الثانية دون الأولى.

قَرِّرْ أن تتمسك بإصرار ذلك الطفل، بأن تقفَ في البداية لتحدد موقعك من الأخطاء، وكمْ أخطأت في حقّ ذاتك وتكوينك الداخلي، ومِن ثَم تتحرّك مستندًا على إيجابيات داخلك لتتجنب السقوط، ثمّ لا تلبث بعدها أن تصبح عدّاءًا ماهرًا.

تذكّر هذا الطفل طوالَ الرحلة، وحاكِهِ في صبره وثقتِه بقدارته وتعلّمه من أخطائه.

ما أقصده - بالضبط - هو التمسّك بفطرتك التي فطركَ الله عليها، وسترى في نفسك ما لم تكن تتوقّع أن تراه في يومٍ من الأيام.

ملحوظة

لأهمية هذا الكتاب، ولأني مُخاطبة فيه الفئةَ الأكثر إحباطًا وهُم الشباب، ولأني أتمنى أن يكون نقطةَ تحوّل في حياتهم؛ قرّرت أن يكون عنوانُه السهلَ الممتنع، وسيكون بلغتنا العامية البسيطة، ليسهّل على قارئه رحلتَه في إعادة تغيير وتطوير الذاتِ دون فلسفةٍ وجملٍ معقدة؛ لأنّ معظم العرب يتجنّبون المعرفة لعلم النفس بسببِ مصطلحاته المعقّدة من وجهة نظرهم.

وما يميّز هذا الكتابَ هو أنّ جميع الفئات والأعمار تستطيع قراءته وفهمَه وتطبيقه إنْ أرادوا.

فالكتابُ يتحدث عن النفس، ليس بشكلٍ علمي فقط (كتابة على ورق)، ولكنْ عن تجربة عملية في بناء الذات، وبنفس الخطوات التي استُخدمت.

وسيكون العنوانُ طوال رحلتنا..

حِبّ نفسَك.

الجلسة الأولى:

خلّيك حي.. مش عايش

العجزُ عن دركِ الإدراكِ إدراكٌ، أي إذا عجزت وأصابك البُهْت التّام، وأدركت أنك جاهل؛ فقد عَلِمت.

د. مصطفى محمود

مِن فترة، جات لي استشارة لشابّ، واضح عليه الإحباط الشديد، بيقول:

(أنا شاب يائس، كان جوايا طاقة إنى أغيّر نفسي، وفعلًا كان نِفسي أكون حاجة، لكنّي بعد محاولات يائسة، وواقع بائس؛ قرّرت إن مفيش فايدة.

اللي أنا متأكد منه، إنّ في حكمة من الضيق اللي أنا وغيري فيه، لكن اللي بيحصل برضه فوق احتمالي. أنا بِجد مبقاش عندي القوة اللي تخليني أكمّل في أي حاجة بابدأها، وبستغرب أوي من الناس اللي بتمرّ بظروف صعبة ولسّه عندها أمل وتفاؤل في العالم ده!).

أنا: طبعًا، أنا موافقة جدًّا إنّ الظروف مبقتش سهلة، وإنّ العالم بقى بيتغير بسرعة رهيبة، يا تلحقه وتتغير، يا يدوس عليك بدون رحمة.

وعارفة إنّ علشان تبدأ في أي هدف بتلاقي ألف عائق وعائق بيصدّك عنه؛ فلازم تكون قوي كفاية علشان تقدر تصُدّ العوائق دي.

لكن الإيجابي في الموضوع، إنك لو فهمت ازاي تلحق نفسك، وقررت وأصرّيت على ده؛ هتكون الحاجة اللي بتحلم بيها إن شاء الله، وده اللي هنعمله على مسار الجلسات.

وطبعًا الموضوع مش بالبساطة دي، وعلشان يتحقّق محتاج تفهم ذاتك وتكوينها؛ لأنّ لمّا بتفهم كتالوج أي حاجة بتعرف تشغّلها، ولمّا تفهم ذاتك هيتخلق فكر جديد محتاج مجهود ووقت وصبر وتدريب؛ علشان تحوّله لقناعة في عقلك الباطن، اللي لو اقتنع هتبدأ تتصرّف بسهولة وبشكل لا إرادي ناحية اللي انت عايزه، وبالتالي هتلاقي السعادة اللي بتدوّر عليها.

ودايمًا، خليك فاكر المقولة دي للدكتور مصطفى محمود (الله يرحمه): «السّعادة ليست في الجمال، ولا في الغنى، ولا في الحب، ولا في القوة، ولا في الصحة؛ السّعادة في استخدامنا العاقل لكلّ هذه الأشياء».

وأنا بقول إن أول خطوة في تغيير الذات هي استخدامنا العاقل لقدراتنا وتوظيفها صح. وبالتالي هتكون السعادة نابعة من داخلنا مش مِستنيين إننا نحصل عليها بسبب شيء مادي، أو شخص يحقّقها لنا.

(فالسعادة الداخلية هي نهر دائم الجريان، لا يجفّ تحت أي ظروف).

والاستخدام العاقل بدايته مش هتيجي غير بحاجة اسمها (الإدراك)، اللي لو وصلت ليها في أي هدف عايز تعمله هتكون مشيت نُصّ المشوار للهدف ده.

الشاب: يعني إيه إدراك؟

متهيألي ما دام أنا جيت ليكي معناها إني مدرك إن في مشكلة، ده لو أنا فاهم معناه صح؟

صح جدًا، معنى إنّك حسيت إن في مشكلة يعني.. إنت أدركت، بس المهم إدراكك ده نوعه إيه؟

أولًا: خلينا نعرف معنى الإدراك..

- الإدراك هو إنك تعيش اللحظة بكامل عقلك الواعي، مش باللي اتْبَرمج عليه عقلك اللاواعي (اللي هو عقلك الباطن).
- بمعنى إنك اللي تكون مُتحكم في نفسك تحكّم كامل خلال عمل الفعل، مش نفسك اللي متحكمة فيك، وبتملي عليك تعمل إيه من خلال البرمجة اللي أملاها عقلك اللاواعي عليها.

- الإدراك هو إنك تكون مدرك الواقع اللي انت فيه النهارده، وهل إنت راضي عنه، واللا لأ؟ وهل لو إنت راضي عنه بيفيدك واللا بيضرك؟ لأنّ ممكن تكون بتعمل عادة سلبية وراضي عن اللي بتعمله في الوقت الحالي، لكنْ بعد مرور الوقت هتلاقي نفسك مُحبط بسبب العادة دي.
- الإدراك هو إدراك تغييرات الحياة اللي لو متفرضتش عليك بمزاجك هتتفرض عليك غصب عنك.
- الإدراك هو إنك تكون عارف قدراتك وإمكانياتك، وتكون عارف إن قدرات الإنسان لانهائية، ووضعها الله في كل البشرية، إنما الإمكانيات بتِتْكون، وبتزيد أو بتنقص تبعًا لسعْيك إنت وإدراكك لاستغلال واكتشاف قدراتك.

مثلًا علشان أسهّل عليك: ناس كتير ربّنا وضع عندهم القدرة على الكلام، وناس تانية ربّنا كتب عليهم عدم وجود القدرة دي.

لكنِ اللي يفاجئك إنّ ممكن يكون حدّ عنده القدرة على الكلام ومش بيعرف يوصّل رسالته، ولا هو عايز إيه، بل بالعكس بتلاقيه عايش والسلام.

وتلاقي اللي عنده عائق الكلام (زي الصمّ والبكم) بيوصّل رسالته أحسن منه، بل ممكن تلاقي إنه متميز، والناس بتنظر له نظرة إعجاب، وبدون مبالغة.. ممكن يكون قدوة يُحْتذى بها.

وغيره، وفي نفس حالته كمان عايشين ومُستسلمين للعائق ده، ومحل شفقة لكل الناس أو عبء، وكل ده ليه؟

لأنّ الشخص اللي ما حَطّش عائق الكلام قدامه أدرك إنّ ربنا خدْ منه قدرة معينة، لكن عنده قدرات أكبر بكتير حطها فيه، وبدأ يوظف إمكانياته على القدرات اللي اكتشفها في نفسه، ويوم ورا يوم ولِحَد ما يموت.. وهو عمال يكتشف في نفسه قدرات أكتر، ويوظّف إمكانياته عليها.

وده مثال واحد، وأمثلة كتيرة شفناها واحترمناها في البارالمبياد لناس ربّنا حرَمْهم من قدرة معينة وماستسلموش أبدًا.

لأ، وكمان في منهم كان سليم، واتْولد عنده الإدراك والوعي الكامل بأهميته كإنسان بعد ما فقد قدرة من قدراته.

أمثلة باضربها لك، وواقع باسْرده ليك علشان ماسمَعش منك كلمة ده كلام ناس مرتاحة وشعارات فاضية، وعلشان أنمّي عندك إدراك النعمة اللي انت فيها، وفي إن أمر القرآن لينا (وأمّا بنعمةِ ربّك فحدّث) الغرض منه هو إنك تعدّ النعم بعقلك الواعي، فيدركها عقلك اللاواعي، فتزيد قناعتك بقدراتك، والنّعم اللي ربّنا زوّدك بيها، فتحمدْ ربنا فيزيد حماسك للتقدم، وإنك تكون حاجة مهمّة في حياتك وحياة اللي حواليك.

- والإدراك برضه معناه تعلّم المعاني، فبينتج عندها تعلّم قيم وقناعات تختلف من شخص للتاني.

بمعنى إننا أول ما جينا على وشّ الدّنيا مكنش عندنا معنى لأي حاجة، وبدأت المعاني تتكوّن من برمجة اللي حوالينا، وبدأوا يدّخلوا المعاني جوّانا، وده يديك انطباع إنّ الإدراك ده هو موجود عندنا كلنا، وشيء اكتسبناه.

وبما إنه مكتسَب ممكن يكون سلبي، وممكن يكون إيجابي، على حسب المعاني اللي دخلت على عقلك الباطن من يوم ما اتولدت.

واللي هيخليك حاسِس بتوازن وسعادة هو وجود الإدراك الإيجابي في قناعاتك، اللي لو ما أدركتش إنك محتاجُه هيكون نتيجة عدم إدراكك ألَم نفسي، وبالتالي خلق حِيَل للهروب من الألم ده، وبالتالي أمراض نفسية، وهاكلمك في تفاصيل الحِيَل دي في الجلسة الجاية – إن شاء الله – .

الشّاب: طيّب، أنا ازاي أبدأ اعرف إن إدراكي سلبي واللا إيجابي؟
وازاي أوصل للإدراك القوي والتام بكل شيء في نفسي أو خارجها؟

الإدراك السلبي - للأسف - بتكون اسمك مدرك، ولكن مش بتستفيد حاجة من إدراكك ده.

يعني - مثلًا - مدرك إن وزني زيادة، والموضوع مضايقني ومش راضي عن مظهري، لكني مش بعمل أي حاجة علشان أغيّر ده، أو لو عملت مش باكمّل في اللي بدأته.

الإدراك الإيجابي بيكون إيجابي لمّا تقرّر إنك هتلتزم بتنفيذ أهدافك، والتزامك هييجي من اقتناعك إنّك لو كل يوم مشيت (خطوة واحدة) ناحية هدفك الأكيد؛ هتلاقي تغيير.

الإدراك الإيجابي محتاج إنك تكون شخص مَرِن فكريًّا، مش شخص متحجّر الفكر، علشان تقدر تتقبّل النصائح والانتقادات الإيجابية البنّاءة، واللي ممكن تحطّك على بداية طريق الإدراك.

ولو حبيّت تعرف إنك ماشي ناحية الإدراك الإيجابي واللا لأ، لمّا تلاقي الدايرة اللي انت مركّز عليها؛ هو إيه اللي بيخليك سعيد ومتوازن، (مهمّة أوي متوازن دي)؛ لأنّك ممكن تكون بتركّز على اللي بيخلّيك سعيد، لكن سعادة لحظيّة، بتبصّ تحت رجليك بس.

وهنا السرّ ورا إن في ناس ناجحة وناس لأ، برغم إن الكل هدفه هو البحث عن السعادة والنجاح، بس الناجح في حياته هو المدرك إذا كانت السعادة اللي بيبحث عنها ومركّز عليها هي سعادة لحظية، واللا سعادة متوازنة ومُنبعثة من الداخل بغضّ النظر عن وجود الأمور المادية أو لأ.

والناس في الحتة دي بيتقسموا لأربعة أقسام:

- شخص مش مدرك هو عايز إيه، وعايش وخلاص.
- شخص مدرك هو عايز إيه، وبالتالي حدّد هدفه، ولكن مش عارف يبدأ منين، وده بيصاب بحالة من الاكتئاب مع مرور الوقت؛ لأنه مدرك ومش عارف يتصرّف، زي ما قلت كده: جوايا طاقة ومش عارف أعمل إيه.
- شخص مدرك هو عايز إيه، وبالتالي حدّد هدفه، وعارف يعمله ازاي، لكنه بيقف بسبب عوائق بيحطّها قدامه، وده هنتكلم فيه في جلسة من الجلسات.

والشخص ده بتلاقيه أكثر اكتئاب من الشخص اللي قبله؛ لأنه أدرك، وحدّد هدفه وشعر بالإنجاز، ولكنه وقف بسبب أعذار.

- أمّا النوع الرابع، فهو شخص مدرك هو عايز إيه، وبالتالي حدد هدفه، وبينفذ أي حاجة هو عايزها بغضّ النظر عن أي عائق، شخص عارف مفاتيحه، عنده التزام بتنفيذ أهدافه وصبر على تنفيذها.

وللأسف، دول أقل فئة في العالم بحسب آخر دراسات اتْعملت.

يبقى علشان أحسّن إدراكي، لازم اشوف هل أنا راضي عن نفسي؟ وأبدأ أدوّر في معاني القيم والقناعات اللي اكتسبتها في حياتي، هل هي فادتني واللا بتضرني؟ وأبدأ افكّر بعمق، التفكير - بالتالي - بيخلّيني أبدأ أركّز في ردود أفعالي وسلوكي، والنتايج اللي ترتّبت عليهم، فبالتالي بابدأ أدرك الواقع اللي انا فيه.

إذًا، المختصر إنْ كلّنا مُدركين نتيجة المعاني اللي اكتسبناها خلال حياتنا، بس في كتير منّنا إدراكهم سلبي، وبالتالي تفكيرهم سلبي، وبالتالي سلوكهم سلبي، وقليل منّنا اللي بيتمتع بالإدراك الإيجابي واتربّى عليه، خاصة في عالمنا العربي.

وزي ما اتفقنا، إن الإدراك ناتج من معاني مكتسبة نتيجة البرمجة اللي اتْعرضنا وبنتعرّض ليها.

يبقى أقدر اديّك تمرين تعمله إذا كنت مقرّر تغير معاني الأمور السلبية في حياتك، وتكتسب معاني جديدة إيجابية علشان يتحسّن إدراكك، وبالتالي يتحسن سلوكك:

- هتجيب ورقة وقلم، وتبدأ تكتب السلوك السلبي اللي انت بتعمله.
- ابدأ فكّر.. إمتى أول مرة قمت بالسلوك ده، وكان السبب إيه.. هل بسبب ضغوط اتعرضت لها؟ وإيه هي؟ واللا كان نتيجة برمجة معينة من البيت، أو المجتمع اللي حواليك؟
- دايمًا لخلق أو زيادة الإدراك عندك في أي جانب من جوانب حياتك؛ وجّه الأسئلة لنفسك؛ لأن الإجابات على الأسئلة دي هي اللي بتبدأ في خلق أو زيادة إدراكك، وبالتالي بتتخلق قناعاتك الإيجابية الجديدة، بس المُهم تكون إجابتك على كل سؤال صادقة، ومن جواك، حتى لو الإجابة هتوْجعك.

والقرآن بيعلمنا الطريقة دي من آلاف القرون، مثلًا في سورة نوح لمّا دعا قومه وكفروا بدعوته، حَبّ - عليه السلام - يخليهم يدركوا كفرهم، وبالتالي يخلق لهم قناعة جديدة، وهي الإيمان بالله - عز وجل - والبعث.

فبدأ - عليه السلام - يوجّه لهم الأسئلة في قوله تعالى ﴿ أَلَمْ تَرَوْا۟ كَيْفَ خَلَقَ ٱللَّهُ سَبْعَ سَمَٰوَٰتٍ طِبَاقًا ﴿١٥﴾ وَجَعَلَ ٱلْقَمَرَ فِيهِنَّ نُورًا وَجَعَلَ ٱلشَّمْسَ سِرَاجًا ﴿١٦﴾ ﴾

ولو كانوا جاوبوا على الأسئلة دي بصدق، وماتّبعوش هواهم وضحكوا على أنفسهم؛ أكيد كانوا أدركوا إنهم غلط، لكنِ الكِبر جوّاهم كان أكبر.

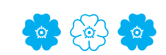
وهتلاقي نفس الفكرة في قصة موسى - عليه السلام - وفرعون، وتقريبًا معظم قصص الأنبياء، فخلّي بالك من الكِبر أو الخوف من المواجهة يكونوا سبب في إنك تخلق قناعة تضرّك متنفعكش.

نرجع لرابع نقطة في كيفية خلق الإدراك:

- لمّا تدرك إن في سلوك سلبي بتعمله، وهو السبب في تأخرك في أهدافك؛ متقررش فجأة تلغيه بدون ما تبحث في مبررات عملك للسلوك ده إيه، اتفاهم مع نفسك: عملته ليه؟ وإيه اللي بيخليك مرتاح لحظة ما بتعمله؟
- وابدأ خدِ الإحساس اللي بيبسطك ده، ودوّر على سلوك إيجابى بيدّيك نفس الإحساس، وخدْ قرار إنك تعمله. بكده هتلاقي نفسك بتكتسب سلوكيات وعادات إيجابية بالتدريج.
- ابدأ حطّ خطة ووقت محدّد علشان تتخلص من السلوك ده نهائيًّا.
- قرّر إنك هتنفّذ ده تحت أي ضغط أو عوائق، وابدأ افرضْ إيه أسوأ العوائق - سواء مواقف أو أشخاص - اللي ممكن تقابلك وهتِتصرّف معاها ازاي.

- ابدأ اقرأ كتير عن السلوك الإيجابى اللي عايز تكتسبه، واتعلم مهارات فيه، واسمع فيديوهات، وناس بتتكلم عن تغيير السلوك عامة.
- لازم تكون مُدرك إن كلّ الخطط اللي حطتها لنفسك بدون مواظبة وممارسة؛ مالهاش لازمة، بالعكس بيكون تأثيرها سلبي.
- دايمًا في الفترة الأولى من اكتساب السلوك الإيجابى قبل ما تنام؛ تخيّل نفسك وانت بتتمتّع بالسلوكيات الإيجابية هيكون شكلك عامل ازاي، بمعنى تخيّل نتيجة التغيير اللي قرّرت إنه يحصل في كل جوانب حياتك.
- اكتبْ كل مقولة تقرأها، خاصة بالسلوك الإيجابي اللي عايز تكتسبه، وحطّها في مكان عينك بتشوفه كلّ يوم؛ لأنه - زي ما اتفقنا - إن القناعة بتتبنَى في عقلك اللاواعي عن طريق التكرار.
- ولازم تعرف زي ما قال دكتور إبراهيم الفقي في أحد كتبه: "إن العادات السيئة تعطيك المتعة، ولكن على المدى القصير، وهي نفسها التي تعطيك الألم والمعاناة على المدى الطويل".

- لازم تعرف إن العادة – سواء إيجابية أو سلبية – كانت بدايتها سلوك عمَلته، وبدأت تواظب على عمله لحدّ ما بقيت بتعمله بمنتهى السهولة فبقى اسْمه عادة، يعني تقدر تواظب على عمل سلوك إيجابي لحد ما تكتسب العادة الإيجابية.
- ولقيت في الحديث ده المعاني اللي قلتها لك (أحب الأعمال إلى الله أدومها، وإن قلّت)، الحديث ده بيربّي فيك إن مش مهم كمِّ الأعمال الصالحة، المُهم اللي تبقى عندك عادة متتقطعش أبدًا.



الجلسة الثانية:
متضَحكش على نفْسك

"إنّ المشاكل الكبيرة التي تواجهنا لا يمكنُ حلُّها بمستوى التفكير نفسه الذي تسبَّبنا من خلاله في نشأة هذه المشاكِل"

ألبرت أيْنشتاين

الشّاب: (بُصّى من الآخر كده، أنا كاره نفسي، وزهقان من الدّنيا وما فيها، مراتي، أهلي....، تايه، جوّايا طاقة رهيبة زي ما قلت لك الجلسة اللي فاتت، وفي نفس الوقت في حاجة موقّفاني مهما أدركت ده)، مش عارف أبتدي منين؟ لأ.. ده انا ساعات بكون عارف ومش عايز ابتدي!

حضرت محاضرات عن تنمية الذات، وعن التغيير والتطوير، والكلام بتاع علم النفس ده، وسمعت زي ما اتّفقنا.

بتشجّع أول فترة، بعدين برجع لنفس الدايرة تاني، بل أسوأ لأني ببقى دُقت حلاوة النجاح والإنجاز، وبعدين باقف تاني، وعلشان ارجع تاني بلاقي حاجة موقّفاني معرفش إيه! وبجد مش عارف أعمل إيه؟)

- : خليني ابتدي معاك من أول جملة قلتها (أنا كاره نفسي) لأنها ملخصة كل الكلام، يعني الهدف اللي هشتغل عليه أولًا هو إني أخليك تبدأ تحبّ نفسك، وتتفاهم مع اللي بيدُور جوّاك وبيوصّلك للمرحلة دي، تكون صاحب الأمر والنهي على نفسك.

وده اللي قاله دكتور مصطفى محمود: "ممكن أن تكون رجلًا بسيطًا لا بك ولا باشا ولا صاحب شأن، ولكن – مع ذلك – سيدًا حقيقيًّا لك عزة الملوك وجلال السلاطين؛ لأنّك استطعت أن تسود مملكة نفسك".

الشّاب (بضحكة مليانة إحباط واستهزاء بكلامي):

حبّ؟ يعني إيه حبّ؟ أنا فعلّا نسيت الإحساس ده.

– (الحبّ) يا سيدي كلمة من حرفين، حلم لكل اللي مجربهاش، وساعات برضه بتكون حلم للي جرّبها، وفي زحمة الدنيا ضاع حلاوة طعمها منه.

بندوّرعلى الحرفين دول طول الوقت، ووجودهم هو سرّ السعادة، بقينا بندوّر عليهم في مسلسل تركي، في فيلم أبيض واسود، وبنتّهم بعض إن الكلمة دي مابقتش في قاموسنا، ومخدناش بالنا إن كلنا ضحايا لفقدان الإحساس الساحر ده، وبرضه كلّنا متهمين بالقسوة، وده ليه؟!...

لأننا نسينا نحب أهمّ شخص في حياتنا، نسينا نطبطب عليه، مبيشفش منّنا غير القسوة واللّوم، أو التركيز الزّيادة اللي بيضُر أكتر ما بينفع، الشخص ده أكتر حدّ لو اتعاملنا معاه صح؛ كل حاجة هتكون صح، الشخص ده اسمه (أنا)........

وده هو الهدف اللي هنشتغل عليه، ولو نجحنا في إن احنا نوصَل للحب ده بشكل سليم هيوصّلنا للحب اللي بندوّر عليه، ويضيع إحساس السخط على اللي حوالينا، بس ساعتها هيكون حبّ صح، حبّ هيخلي القصة تكمل، ومش هيكون لها آخر.

(جوهر العظمة هو القدرة على اختيار الحب طريقًا للحياة).

تعالَى بقَى نراجع كده الحالة اللي وصلت لها دي كانت بدايتها إيه؟

الشّاب: (كرهي لنفسي واللي حواليّه كان بدايته، إن أنا حدّ ورايا مسئوليات مهمّة، بس مِن كُتر ضغط المسئوليات عليّا قررت إني مش هعملها، في الأول ضميري كان بيوجعني إني سايب مسئولياتي، ومرة في مرة لقيت التأنيب اللي عندي راح، والمسئولية اللي كانت فرض عليّا، بقت فضل بَمِنّ لمّا بعملها، أو مابعملهاش إلّا لمّا يكون ليّا مزاج، ومع إني كنت بحلم أكون خالي من المسئوليات ونفذّت ده ورمتها على غيري، برضه ماحسّتش إني مرتاح، ولقيت نفسي بعد ما كنت قدام، رجعت لورا، والإحباط بقى محاوطني من كل ناحية، وبقيت باتمنّى يوم من أيام الضغوط دي، وإني أرجع لنفسي القديمة من تاني).

أولّا باحيّيك على إدراكك للأمور، وقدرتك على تفسير اللي جوّاك نوعًا ما، ده في حدّ ذاته نُص المشوار اللي المفروض تمشيه في طريق تطوير ذاتك.

أمّا عن الكلام اللي قلته، ده سيناريو قلناه ومرّينا بأحاسيسه معظمنا، وبما إنّنا قررنا من أول الكلام فهم اللي بيدور جوّانا وتحديده، تعالى نفسّر ده إيه....

علماء النفس قسّموا الإنسان لتلات حاجات: (النّفس، الرّوح، والجسد).

- فالروح هتلاقي الحاجة اللي بتغذيها هي الإيمان القوى بقدرة الله، وتوطيد علاقتك بربّنا عن طريق الطّاعات من فرائض ونوافل وذِكر، ودَه اللي بيخلّيها تِوصَل للاتّزان، وبزيادة الإيمان بالله تسمو روح الإنسان، وبالتالي تسمو نفسه، وإن سمّت النفس تَرفّعَ الجسد عن الشّهوات وسفاسف الأمور.

وزيادة الإيمان بتبعد الانسان عن دائرة الأحزان وشتات الأمر ومستنقع الإحباط.

- أمّا الجسد فيشبعه حاجاته اللي كلنا عارفينها؛ لأننا تقريبًا مش مركّزين غير مع اللي بتطلبه النفس علشانه، وده السرّ ورا تعبنا وعدم راحتنا.

- أمّا النفس بقى – وهي موضوعنا – فمفيش حاجة بتملَى عينيها، زيها زي الطفل الصغير اللي كل ما يطلب حاجة وتنفذها يطلب تاني وأكتر، ولو رفضت؛ بتستخدم كلّ الحِيَل والوسائل علشان تنفذ اللي هي عايزاه.

علماء النفس زي فرويد قسّموا النفس لتلات أقسام:

(الهو – الأنا – الأنا الأعلى)

- الهو: هو الجزء المسئول عن الشهوات، ومش بيراعي أي منطق ولا عقل.
- الأنا الأعلى: هو الجزء المسئول عن الضمير والمثاليات المفرطة.
- الأنا: هو الجزء اللي بيعادل ما بين الاتنين دول (الشهوة والضمير).

هضرب لك مثال علشان زي ما اتفقنا إني هبسّط لك الأمور.

(لو حسّ الإنسان مثلًا بالجوع، فالشعور اللاإرادي هيخلّيه يروح ياكل حتى لو أكل نيّ، ويأكل بنهَم وطريقة غير لائقة، وهنا.. هو بيتصرّف بجزء (الهو)؛ لأن اللي بيحركه شهوة الجوع.

لكن البرمجة اللي اتبرمج عليها مع تطور الزمن، إنه ميقدرش ياكل إلا أكل نضيف ومقبول، وبشكل مناسب للوضع اللي هو فيه، فهنا بيبدأ يتصرّف (بالأنا الأعلى).

في المرحلة دي تقوم الأنا توفق بين شهوة الجوع، وقيم وبرمجة الشخص وتوصّل الإنسان لإشباع حاجته بشكل متحضّر ومقبول)

ومن محصلة التفاعل بين التلاتة دول بتتكون شخصية الإنسان، فالإنسان المتّزن هو اللي يقدر يوازن بين الهو والأنا الأعلى، إنما لو عِلي صوت الهو اللي هو شهوته، أو صوت الأنا الأعلى اللي هو الضمير والمثاليات بشكل مُفرط بيحصل المشكلة وفقد الاتزان للشخصية.

أمّا عن تصنيف النفس في القرآن:

- **النفس الأمّارة بالسوء:** اللي هي (الهو)، وسمّوها النفس الشيطانية.
- **النفس اللوّامة:** اللي هي الأنا، وخد بالك إنها لو كانت نفس لوّامة بطريقة سلبية بيكون بداية طريق اليأس والبعد عن الإيمان.
- **النفس المطمئنة:** اللي هي الأنا الأعلى (الضمير).

وزي ما قلنا، برغم إنّ القرآن سمّاها مطمئنة، لكن المبالغة في المثاليات، والتركيز فقط على الطاعات مثلًا ده بيؤدي إلى عدم اتّزان في الشخصية.

ودليلي على كده؛ الحديث الشريف عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَال: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ" :لأَنْ أَمْشِيَ مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ شَهْرًا فِي مَسْجِدِي هَذَا، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يَقْضِيَهَا ثَبَّتَ اللهُ قَدَمَيْهِ يَوْمَ تَزُولُ الأَقْدَامُ" .

لأنّ معظم الناس فاكرة إنّ وصول الإنسان إلى مرحلة النفس المطمئنة بيكون بالتركيزعلى الصلاة والصوم والمواد الشرعية فقط، فتلاقي شخص بيسمّوه عالم دين، لكنه في حياته الاجتماعية غير متّزن بالمرّة، وده لأنه مركّز على الجانب الروحاني فقط، فالحديث ده ورّانا إنّ.. آه الطاعات مهمّة وجدًّا وبدونها تضيع الحياة وتتحول لضنك العيش، ولكن برضه اتّزانك الشخصي مش هيبقى بيها لوحدها لازم يبقى جنبها حاجات كتير.

وقدوتنا في ده سيدنا محمد - عليه الصلاة والسلام - وسيرته.

وأحلى مقولة أحبّ أختم بيها الجزء ده للدكتور مصطفى محمود: "البحر زي النفس على السطح الهدوء، أمّا الباطن فأسماك قرش وحيتان (حقد، وأمراض، وضغائن)، ولو قُدّر للإنسان الغوص داخل النفس كما قُدر له الغوص

داخل البحار، هيشوف الملكوت والسماوات الداخلية، هيشوف شمس البصيرة، وأنوار الرّوح، وكهف النيّات المستور، ومسوخ الحقد، وشياطين الانتقام".

فالنفس عالم عميق، يكره الانصياع، ويعشق التمرد، وبتتلون على كل لون، مش هتعرف تمسكها، حَلها الوحيد هو إنك تفهمها وتتفاهم معاها، لأنك لو معملتش كده هتعيش مليان بألم النفس ومرضها؛ لأنك ما عالجتهاش أول بأول.

ودلوقتي لازم تعرف حاجة، إن أول ما ينقَح علي النفس الوجع (تأنيب الضمير)، بتجري وتستخدم حاجة اسْمها في علم النفس (حِيلة دفاعية) علشان تتخلص من الألم ده، فإنت لو مش فاهم إيه الحِيَل دي هتستسلم ليها وهتتفاقم مشاكلك النفسية.

والحِيلة الدفاعية بتشتغل بطريقة لاشعورية، وبتستخدمها النفس لمّا يكون الواقع مش عاجبها، وعايزه تهرب منه أو تزيّفه، وكل ما زاد ضعف (الأنا) اللي هي (النفس اللوامة) – يعني ضعف اتّزانك – كل ما نفسك زوّدت في استخدام الحِيَل دي علشان تخفّف من التوتر واللخبطة اللي حاصلة معاها.

وده اللي حصل معاك في اللي انت حكِيته، وهو إنك من كتر المسئوليات حسّيت بألم نفسي، الألم ده ممكن يكون (قلقان، حامل الهمّ طول الوقت، مش واخد حقّك، زهقان،...،....،...).

فلقيت نفسك بعد فترة ممكن تطول أو تقصر وصلت لمرحلة (انفجار)، قرّرت بعدها الانسحاب من الألم النفسي ده عن طريق الهروب من مسئولياتك مثلًا، واللي حصل بعدها بشوية.. إنك لقيت ألم نفسي تاني حاسس بيه، بسبب إنك مابقتش الإنسان الناجح اللي عرفته، فلجأت لحِيلة تانية علشان تخلص من الألم ده، وفضلت في دوامة شدّتك لليأس، وبعد اليأس لازم بييجي كُره النفس، وماظنّش بعدها هتعرف تحبّ حد...

اللي قلناه ده مثال واحد لاستخدام الحِيلة الدفاعية. الحِيَل الدفاعية دي أنواع كتير وبتتقسم لأنواع برضه، والسكوت عليها وعلى تأثيرها ممكن يوصّل لطريق الإدمان، أو الانتحار - لا قدر الله - .

الشّاب: إيه هي أنواعها؟

- **حِيَل خداعية:** حِيلة بتتخدع بيها إن اللي مسبّب لك الألم النفسي راح زي الكبت، والتبرير، والإسقاط.
- **حِيَل هروبية:** حِيلة بتهرب بيها من الواقع أو الحاجة اللي مسبّبة لك الألم، زي أحلام اليقظة، والنكوص.

● **حِيَل استبداليّة:** زي التعويض، والتوحّد.

وخليني أقولك إن الحِيل الاستبداليّة دي إيجابية - نوعًا ما - لو استخدمتها صح؛ لأنك ممكن تستخدمها لو حصل لك ألم نفسي بسبب هدف محقّقْتهوش، فتعمل عملية استبدال للهدف ده، وده على سبيل المثال.

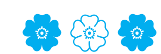
كل ده بتستخدمه النفس علشان مش عايزين نحسّ بأي ألم نفسي، وعلى فكرة بيستخدم الحِيَل دي الشخص السوي نفسيًّا أو اللي مش سَوي نفسيًّا.

بس الشخص السّوي بتلاقيه يستخدم الحِيَل دي بشكل إيجابي، مثلًا زي ما قلت لك حِيلة التعويض إنه لو منجحش في حاجة يعوّضها بحاجة تانية مفيدة تدّي له نفس الإحساس اللي كان بيدوّر عليه، فبيفضل سوي برغم إنه مرّ بضغوط؛ لأنه ملجأش لحِيلة زي التّبرير أو الإنكار مثلًا، علشان يتخلّص من الألم النفسي.

إدراكك لكل التعريفات دي هيخليك صاحي بشكل إيجابي لأي اعْوجاج ممكن يطرأ على نفسك، واللي لازم تدركه علشان تبدأ في علاج ما تركه الزمن من تأثير عليها، واعرفْ إنّ النفس لو استمرت في السيطرة عليك بالحِيَل السلبية دي هتكون (حي ميت)؛ لأنك بتكون في دوّامة ما بتخرجش منها إلا بالمواجهة، خليك شجاع

وواجه نفسك بالغلط اللي في حياتك، واجِهْ نفسك باللي تاعبك، وشوف الحل الأمثل لأي مشكلة مسببة ليك الألم النفسي ده ونفّذه، حتى لو في مواجهتك دي هتبان حقايق قدام نفسك هتتوجع امّا تشوفها، وجع ساعة ولا كلّ ساعة.

وخلي بالك وانت بتواجه نفسك، إن النفس ذكية جدًّا، ومش بسهولة بتستسلم، فيا تكون أذكى منها وتعرف تتعامل معاها ازاي وتبقى متفهّم إنك هتتعب معاها لحد ما تبقى انت المتحكّم، يا تسيبها هي بقى اللي تتحكّم! ولو ده حصل قول على نفسك يا رحمن يا رحيم.





الجلسة الثالثة:
حَطّم أسوارك اللي بَنِتها قُدّام إنجازاتك

المشكلة هي الإنسان.. الإنسان هو الظرف الحاسم، والعامل المهم في الحياة، وحينما تُسدّ كلّ الأبواب أمامه؛ يظل هناك بابٌ مفتوح في داخله، هو البابُ المفتوح على الرحمة الإلهية، وحينما يصرخ من اليأس؛ فلأنّه أغلق بيده هذا البابَ أيضًا، وأعطى ظهره لربّه وخالقه.

د. مصطفى محمود

الشّاب: طيب دلوقتي أنا فهمت الحِيَل دي وواجهتها، بس أنا كل ما ابدأ في حاجة ألاقي جوّايا أصوات بتوقفني زي مثلًا، (حاسس إني مش هقدر) أو (الناس هتقول عليّا إيه لو فشلت) (من إمتى وانا بادْخل في حاجة وبافْلح) (أنا تعبت) (كفاية اللي وصلتله، أنا كده عال) (من أول بكره هابْدأ)....

الكلام ده فعلًا بقنع نفسي بيه، وبلاقيني وقفت بعد ما كنت مشيت خطوات، بالرغم من معرفتي عن الحِيل وإدراكها تمامًا)

- أحبّ اطمّنك اللي بتسمعه جوّاك ده أمثلة لجمل بتتكرر على ألسنتنا كلنا، هي للأسف جمل قاتلة، في منّنا اللي قاومها، وكتير منّنا بيستسلم لها، وللأسف تكرارها جوّانا، بيحوّلها لقناعة، وده مالوش غير نتيجة واحدة هو إننا بنموت واحنا منعرفش طعم الإنجاز وحلاوته....

الجمل دي وغيرها اسمها (العوائق النفسية)، وفي الدين الإسلامي سمّاها النبى - عليه الصلاة والسلام - (العجز).

العوائق أو العجز همّا السرّ ورا معظم التراجع اللي بتشوفه في حياتنا، وعلشان نكون مُدركين العوائق دي وفاهمينها أوّل ما تخطر في بالنا؛ لازم نعرف.. يعني إيه العوائق النفسية دي؟

العوائق النفسية - بالبلدي كده - بسَمّيها الحِجج (بكسْر الحاء).

ببساطة هي السّور العظيم اللي لو منْتبهتش ليه هيكون هو الحاجز اللي بيمنع عني النور.

وفي الحقيقة، العوائق النفسية هي السبب الرئيسي والأهم للألم النفسي اللي معظمنا عايش فيه، وبنبدأ بالتالي نستخدم له الحِيَل النفسية، اللي بالتالي بتخلق جوّانا الأمراض النفسية زي الغل والحقد والحسد والكُره.

والعوائق دي للأسف منتشرة أوي في وطنَّا العربي، وده بسبب ظروفنا اللي بنمرّ بيها.

خلّيني أقولك أشهر العوائق دي، وإيه حلولها؛ علشان تفهمها أوّل ما تقرب منك:

1 - من أنواع العوائق دي حاجة اسمها (التواضع الكاذب):

وهو أن تقنع نفسك إنك مش هتقدر، وإنك متنفعش في حاجة، (وكفاية عليّا العيشة دي)، أو (الناس كلها تقدر إلا أنا). في النوع ده بتلاقي الشخص اللي حاطط العائق ده قدامه في الغالب مضطهد، ومَلْطشة لكلّ الناس،

وبرغم كده شايف إنّ العيشة دي أحسن من غيرها، وكده كفاية عليه، ومادام بآكل وبشرب وبجوّز عيالي يبقى كده رضا و(مئة فُل وعشرة)....

الحقيقة، فرق كبير جدًّا بين الشعور بالرضا، وإدمان الذل، وبإنّ يتحول الشعور ده لحجّة بتحجّج بيها علشان تبرّر لنفسك.. إنت ليه دايمًا في الذيل.

سؤال..

تفتكر ربّنا خلقك علشان تكون في الذيل، وملكش لازمة، مستنّي دايمًا الفعل علشان تكون ردّ الفعل؟!

أظنّ عرض الأسئلة دي على نفسك وكتابة إجابتها في ورقة؛ هيدخّلك حيّز الإدراك.

سؤال تاني..

طيب أنا أدركت، أبدأ منين؟

بعد مانتقدم في الجلسات هتلاقي الإجابة على السؤال ده واضحة.

2 – من العوائق برضه أن تقتنع إنك اكتفيت من العلم والتعلم، وإنك بقيت كبير على التّغيير، أو إنك تتقبل نصيحة من حد.

فبتلاقي نفسك بعد ما مرّ العمر، كل اللي حواليك عدّوا وانت محلّك سرّ. بنلاقي في حياتنا النّاس دي، وبنلاقيهم فاكرين نفسهم إن هُما الصحّ ومفيش غيرهم صَح، وحاطّين نفسهم في مكانة، والحقيقه إن المكانة في خيالهم فقط.

أو منهم اللي بتلاقيهم بيكلّموك طول الوقت عن التقوى، وإنهم مشايخ العصر أو علماء العصر لمجرد كتابين قرأوهم، أو شهادتين حصلوا عليهم، وهُم لا يفقهونَ من أمرهم شيئًا.

العائق ده قال عنه عمر بن الخطاب – رضى الله عنه – : "أشكو إلى الله عجزَ التّقى، وجوْرَ الفاجر".

والتّقى هو الذي يظنّ أنه وصل لدرجة عالية من التقوى والعلم، فبالتالي بيكون الإحساس ده عائق بينه وبين أي تقدّم في حياته، وبيفضل عايش الوهْم طول عمره.

وخلّيك فاكر المقولة دي لألبرت هوبارد (الوصفة المؤكدة للجهل الأبدي هي أن يرضَى المرء عن آرائه، ويكتفي بما لديه من معرفة).

ومقولة دكتور مصطفى محمود - يرحمه الله - : "أنت في حاجة إلى قراءة الفلسفة، الشعر، القصص، في حاجة إلى فتح ذهْنك على الشرق والغرب ليحصل على التّهوية الضرورية فلا يتعفن، وستفهم نفسك من خلال الناس الذين تقرأ لهم، وإذا فهمت نفسك فقد وضعت قدمَك على بداية الطريق، وعرفت مِن أين يكون المسير".

3 - برضه من العوائق النفسية، هو نصيحة غلط من أعزّ الناس ليك.

زي الأم والأب، مثلًا (إنت متقدرش على الكلية دي) أو (البنت دي متنفعكش) وطبعًا لأنّ كلامهم مُصدَّق عندك فضروري بيكون حاجز بينك وبين حلمك، ويمكن لمّا بيضيع الحلم بفضل محسّسهم بالذنب طول الوقت.

في الحتة دي عايزه أقول حاجة، صحيح هُما عايزين مصلحتي.. بس هُمّا بينصحوني من وجهة نظرهم هُمّا، حسب ظروفهم أو حسب رؤيتهم في الحياة، في الحالة دي محتاج أفلْتَر النصائح بتاعتهم، وأنمّي رؤيتي لحياتي؛ لأنها هي اللي هتخليني أفلتر النصايح دي.

محتاج أستشير أكتر من حد، وأدرس الموضوع من كل النواحي بعيدًا عن أي عاطفة.

بعدها أستخير، وبعد كده أكمل لو شوفت إن في قراري ده المصلحة ليّا.

ومتنساش إن (**الرأي هو أرخص سلعة على وجه الأرض**)...

4 - **من العوائق النفسية:** الخوف، بل هو من أهم العوائق اللي بنحطّها قدّامنا، وطبعًا في فرق كبير بين الخوف الطبيعي وأنا داخل حاجة جديدة، فده طبيعي وبيحصل لنا كلنا، وبين الخوف اللي بيوقفني ويمنعني أحقّق هدفي (الخوف المَرَضي).

في الحالة دي، وأوّل مايتغلب عليك الإحساس ده؛ اسأل نفسك سؤال: إيه أقصى حاجة ممكن تحصل لو أقدمت على تحقيق الهدف ده؟.

توقّع الأسوأ... أسوأ الأسوأ، وابدأ فكّر له في حل، وحلّ بديل، هتبدأ تطّمّن شوية، وده مش معناه إنك هتتقدّم للحاجة دي بدون أي مشاعر خوف، ولكن خوف إيجابي زي ما تقول كده حذر إيجابي يفيد ما يضرّش.

وافتكرْ دايمًا تخلّي ليك أجندة فيها الإنجازات اللي عملتها في حياتك، وكلّ ماتحسّ إنك خايف من حاجة جديدة بصّ على الأجندة دي واتْفرّج على إنجازاتك السابقة، وازاي كنت فيها خايف لكن قِدرت تعدّيها.

5 – من العوائق النفسية المهمّة برضه: اليأس، عائق نفسي لكتير من الناس، مجرد مايسيطر على الإنسان بيعجّزه مهما كان مليان قدرات وإمكانيات، وعلشان نكون واقعيّين لازم نكون مُدركين إن الجوّ العام بيشدّنا لليأس بكلّ قوته.

لمّا فكّرت في حل النقطة دي، ملقتش أحسن من قصة الرسول – عليه الصلاة والسلام – وصحابته – رضوان الله عليهم – في غزوة الخندق، علشان لمّا تحسّ باليأس ترنّ في ودانك...

الغزوة دي كان فيها البرد شديد، والجوع شديد، وعدد الأعداء أكبر بكتير من المسلمين، كانت كلّ الظروف بتشدّ شدّ للإحساس باليأس، وهُمّا بيحفروا الخندق اسْتعصت حجرة عليهم، فراحوا اشتكوا للرسول – عليه الصلاة والسلام – فجاء النبي – ﷺ – وأخذ الفأس وقال: "بسم الله". فضرب ضربة كسر منها ثلث الحجر، وقال: "الله أكبر، أعطيت مفاتيح الشام، والله إني لأبصر قصورها الحُمر من مكاني هذا"، ثمّ قال: "بسم الله"، وضرب ثانيةً

فكسر ثلث الحجر، فقال: "الله أكبر، أعطيت مفاتيح فارس، والله إني لأبصرالمدائن، وأبصر قصرها الأبيض من مكاني هذا"، ثمّ قال: "بسم الله"، وضرب ضربة كسرت بقية الحجر، فقال: "الله أكبر، أعطيت مفاتيح اليمن، والله إني لأبصر أبواب صنعاء من مكاني هذا" رواه أحمد.

وكأنه - عليه الصلاة والسلام - عايز يقول للصحابة.. إوعوا تيْئسوا برغم الظروف الصعبة، مهما كانت الظروف كمّلوا وهدفكم قصاد عينكم لأنكم أكيد هتوصلوا بالاستعانة بالله، وباليقين في قدرته وحسنِ الظّن فيه سبحانه.

وفعلًا، كان للكلام ده تأثير في نفوس الصحابة، وإثارة الحماس جوّاهم؛ لأنهم مصدقينه - عليه الصلاة والسلام - ، وانتصروا برغم من قلة عددهم وإمكاناتهم.

الخلاصة.. امشي على نهج حبيبك وصحابته، وصدّق أهدافك، ومش هتصدّقها إلا لمّا تعمل لها خطة مدروسة مقنعة بالنسبة لك، وبرؤية واضحة للمستقبل، واهتمّ في خطتك إنك تخطّط لمّا هتقع هتعمل إيه؟ هل هتفضل ثابت واللا هترجع تاني لورا؛ لأن الخطوة دي مهمة جدًّا، تخطيطك هتعمل إيه لمّا تقع، وإنت في حالة ذهنية صافية، اللي هو توقع الأسوأ وإيجاد حلول ليه؛ بيوفّر عليك لمّا يحصل وتكون في حالة ذهنية مشوشَة، ومش قادر تفكّر بشكل سليم.

ومن ضمن الخطة، حدّد مين الناس اللي هيدّوك الطاقة علشان تكمّل لمّا تقع، ساعتها أول مااليأس يدبّ في قلبك، هترجع للخطة دي، وهتلاقي فيها اللي يحمّسك ويسندك.

6 - (هُمّا السبب في كل حاجة بتحصل لي) الجملة دي عائق مهمّ جدًّا عند كتير منّنا، إحساس إني الضّحية طول الوقت، والزمن مبهدلني، وجار عليّا...

بصّ هقولك حاجة، الناس - بالبلدي كده - مش هتضطهدك وانت مش سامح! يعني إحساس الضحية ده قرارك، متعلقش فشلك على حدّ لإنه في الحقيقة بتكون انت السبب الوحيد في ده.

محتاج في الحالة دي تقعُد مع نفسك، وتجيب ورقة وقلم، وتراجع حساباتك من أول وجديد، وتشوف كده الناس اللي انت متّهمْهم طول الوقت إنهم سبب فشلك، وتكتب أساميهم، وابدأ اسأل نفسك:

1 - هُما السبب ليه؟

2 - طيب، لو لغيتهم من حساباتي؛ هيحصل إيه؟

3 - طيب، لو الناس دي درجة قرابة أولى مثلًا، أحجّم تأثيرهم ده ازاي؟

4 – طيب، أخرّج نفسي من الدايرة دي ازاي؟

اسألها لنفسك، وإجابتها لازم تكون واضحة قدامك ومُفصلة؛ علشان تبدأ تغيّر القناعة دي بسبب اقتناعك بالإجابات اللي جاوبتها على نفسك.

من العوائق اللي بتقابلنا برضه:

7 – جُملة (لمّا ييجي الوقت المناسب)....

أقولك حاجة، الوقت المناسب عمره ماهييجي طول مانت بتقول كده، وهتلاقي العمر عدى وانت لسّه مستني الوقت المناسب ده، واسأل في كده حدّ عدّى التلاتين أو الأربعين هو اللي هيقولك الوقت عدّى ازاي بالنسبة له!.

ومن خبرتي لقيت إن الدنيا بتحب المعافرة، وإنك تاخد وتِدّي معاها، قوم وجيب الوقت المناسب غصبْ عنّه، استعين بالله وابدأ فورًا؛ لأن حماسك للحاجة بيقلّ بالتدريج لو مبدأتش حالًا.

8 - (من بكره هابدأ إن شاء الله) التسويف....

وده شبه صاحبنا بتاع الوقت المناسب برضه، بس الاختلاف.. إن ده عرف الوقت المناسب خلاص، بس مستني على التنفيذ شوية.

والسؤال.. طب وليه بكره؟ طب لو مجاش بكره؟ أسئلة مهمة برضه محتاج لها إجابات مقنعة، تغير بيها قناعة التسويف دي، وصدقني لو جه بكره وبدأت في تحقيق هدفك؛ هتلوم نفسك ألف مرة على امبارح اللي ضاع ومستفدتش منه وسِبْته ضاع.

ولازم تكون عارف بالنسبة للنقطتين دول.. إنك - كإنسان - لو عايز تعمل حاجة هتلاقي ألف طريقة وطريقة لعملها، وإنك لو مش عايز تعمل حاجة هتلاقي ألف طريقة وطريقة تأجّل بيها وتبرّر.. ليه مش عايز تعمل ده.

زي ماقال والتر ستابلس: "إذا أردت أن تفعل شيئًا ما، وجدت ألف طريقة لذلك، وإذا لم تبغِ فعلَ الشيء ستجد ألف عذر".

فالسؤال الأساسي اللي تواجه بيه نفسك علشان تحلّ بيه النقطتين دول هو: أنا ليه مش عايز أبدأ؟

٩ – من العوائق برضه (السعى إلى الكمال):

من الأسباب اللي بتخليك مضغوط هو إنك عايز كل حاجة تمشي صح مية في المية مفيهاش غلطة.

زي مثلًا، أعمل أكلة جديدة، تبقى شقتي مفيهاش حاجة متحركة، أعمل رجيم بالورقة والقلم ياإما بلا، إني أكون "بروفيشنال" في المجال ده حالًا ياإما أسيبه برغم حبي ليه، وغيرها، وغيرها.

ولأن مفيش حاجة اسْمها كل الحاجات في نفس الوقت مئة في المئة صح، بتلاقي نفسك مُنهار وعصبي طول الوقت، وكتييير منّنا بيحصله بعد مايبدأ في الحاجات ويبقى عامل جدول، بيلاقي نفسه انضغط بشكل رهيب، فالألم النفسي اللي بيبدأ يحسّ بيه بيخلّيه يضطر يسيب كل حاجة ويرجع يفكّر في حِيلة دفاعية تخرّجه من الألم ده.

وعلشان كده (السعى إلى الكمال) بيكون عائق لتحقيق الإنجازات، ليه؟ لأنه دخل في العقل اللاواعي قناعة اسْمها كل حاجة صح ياإما بلاش منها خالص.

مع إن ربّنا في كتابه قال: ﴿وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسۡتَطَعۡتُم مِّن قُوَّةٖ﴾ الآية.

يعنى اللي تقدروا عليه، والكلام ده في إيه؟!! في الحرب مش في الحياة العادية.

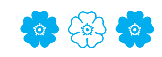
لازم تعرف إن مفيش حد بيبقى جامد جدًّا أول مايبدأ، لازم لكل حاجة ممارسة وتدريب وتدريج في نفس الوقت، مينفعش تبقى النفس حالها مايل بقالها عشر سنين، وعمال تدمّر فيها، ومليانة أمراض، وفجأة تقول لها: لازم تكوني مثالية!!! مستحِيَل.

لازم علشان تعمل إنجاز في أي هدف تجزّأه إلى مهمّات صغيرة، كل يوم تنفّذ مهمة جديدة منهم علشان توصل لأهدافك.

ولو لقيت نفسك مش قادر وملكش مزاج تبدأ في المهمة الصغيرة دي؛ شوف المهمة اللي كنت هتعملها بعدها، واستبدلهم.

ومفيش أحسن من الدعاء: (اللهم إنى أعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدَّيْن وقهر الرجال).

قوله أول ماتحس إنك يائس، قوله دايمًا أول ماتحس إن العائق موقَّفَك عن تحقيق حلمك.



الجلسة الرابعة:
مفيش فايدة

"لستَ تافهًا عند ربك، ولا هيِّنَ الشأن؛ فقد نفخ فيك من روحه، وأسْجدَ لك ملائكته، وسخّر لك أكوانه كلها، وأعطاك التسرمدَ والخلود، ومنحك الحرية.. إن شئت كنت ربانيًّا، وإن شئت كنت شيطانيًّا.. فأين هوانُ الشأن في هذا كله".

د. مصطفى محمود

الشّاب: شوفي، أنا المرة اللي فاتت لمّا خرجت من عندك، كنت مليان طاقة ومتحمس، وقلت هاهِدّ الدنيا وابنيها من تاني، بعد شوية لمّا بدأت أنفذ أهدافي، لقيت طاقتي قلّت، ونشاطي قلّ، ومبقتش قادرعلى تحقيق أي حاجة، وبقيت بقول لنفسي: إيه لازمة إن يكون عندي أهداف في بلد فيها الكوسة رئيسة جمهورية، وبعد ما كنت حاسس إني قَرَيّب أوي من اللي انا عايزه، لقيت نفسي بعدت خطوات تاني لورا، برغم إداركي للحِيَل والعوائق اللي قلتي عليها، ولكن خدت قرار الاستسلام لليأس، ورفعت راية (مفيش فايدة).

- صديقي، أنا متّفقة معاك إن مفيش فايدة!

لكن الكلمة دي هنقولها بس في وش الإحباط اللي بنحسّ بيه لمّا بنوَقّف ومبنعرفش نكمّل، أيوه لازم أول حاجة تيجي في بالنا أول مانُحبَط هي الكلمة دي، وبصوت عالي في وش أي إحباط نُصرخ (مفيش فايدة).

الشّاب: بس ازاي نقدر نقول مفيش فايدة لمفيش فايدة وفات الأوان في وسط كل الإحباطات دي؟

- أيوااا كده، بدأنا نتجاوب.

في مقولة قرأتها وعجبتني جدًّا لواحد اسمه (جيان كارول ميثوني): (يكمن الجحيم الحقيقي في كلمتين لا ثالث لهما، فات الأوان).

جاب من الآخر في كلمتين (جحيم حقيقي).

وبجد، أحسن وصف وصفُه صاحب المقولة دي، إن الشعور باليأس وإن مفيش فايدة، والوقت عدَّى، والكلمات المدمّرة اللي بنكرّرها على عقلنا الباطن؛ هي فعلًا بتوصّلنا للجحيم الحقيقي؛ لأنّ حياة من غير أمل معناها موت، ووصولنا للمرحلة دي في رأيي هو سوء ظن رهيب في الله، وبالتالي مش هتلاقي غير النتيجة اللي موجودة في الأية دي:

﴿وَيُعَذِّبَ ٱلْمُنَٰفِقِينَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتِ وَٱلْمُشْرِكِينَ وَٱلْمُشْرِكَٰتِ ٱلظَّآنِّينَ بِٱللَّهِ ظَنَّ ٱلسَّوْءِ ۚ عَلَيْهِمْ دَآئِرَةُ ٱلسَّوْءِ ۖ وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ ۖ وَسَآءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾﴾ [الفتح: 5].

ابن القيم بيقول في الآية دي: "أكثرُ النَّاسِ يظنون بالله غيرَ الحقِّ ظنَّ السَّوءِ فيما يختصُّ بهم وفيما يفعلُه بغيرهم، ولا يسلَمُ عن ذلك إلا مَن عرف الله، وعرف أسماءَه وصفاتِهِ، وعرفَ موجبَ حمدِهِ وحكمته، فمَن قَنِطَ مِن رحمته، وأيسَ مِن رَوحه، فقد ظن به ظنَّ السَّوء".

فبعدَ ماعرفنا العوائق اللي بنحطّها قدامنا، وازاي بنخلص من الألم النفسي بالتحايل على العوائق دي؛ لازم نعرف أهم حاجة بتخلّينا نقع ومنقدرش نقوم تاني برغم علمنا بكلّ اللي فات زي ماقلت، وهو سوء الظنّ في الله اللي هو زي ماشايف في الآية من صفات المنافقين والمشركين، اللي معتمدين على قوتهم وقدرتهم، ونسيوا إنه القدرة دي الموجودة في الإنسان سرّ وجودها هو الله - عز وجل - .

وهتلاقي منّنا بيكرّر كلام كتير إنه مؤمن بقدرة الله - عز وجل - .... من الكلام اللي يبان منه إنه عنده ثقة في الله، لكن في الحقيقة لمّا بيتحطّ في الموقف بيُفَاجئ إنّ الكلام ظاهري فقط، ومش عقيدة جوّاه.

وفي رأيي إن ده السرّ الكبير في الفرق بين اللي بيقدَر يقوم بعد وقعات كبيرة، وبين اللي مبيقْدَرش.

وهي دي البداية السليمة علشان تقدر تقول للإحباط واليأس والعقبات مفيش فايدة (حسن الظن في الله).

حسن الظن بالله هو القاعدة اللي هتبني عليها حاجة بيسموها علماء النفس - وتطرّق ليها كُتّاب كتير في كتبهم وعملولها خطوات؛ اسمها **(التحفيز الداخلي)**.

وركّز أوي على الداخلي يعني اللي نابع من جوّاك، مبنكرش أبدًاا أهمية التحفيز اللي جاي من اللي حوالينا اللي بيسموه (التحفيز الخارجي)، لكن في الحقيقة بيبقى مالوش أي لازمة من غير اليقين إنك لوحدك

بمعية الله تقدر تعمل اللي انت عايزه؛ لأنّ لمّا هتبقى مسيطر على عالمك الداخلي، الأكيد إنك هتسيطر على عالمك الخارجي، ازاي بقى نوصل لده؟ ونكتسب القناعات دي؟

بشوية خطوات، بس قبل ماتبدأها لازم تكون عارف إن الخطوات دي هي بمثابة عادات وطريقة تفكير جديدة هتكتسبها، ولازم تكتسبها لأن معندكش أي خيار تاني لو قرّرت تكون سند نفسك، ولأنها مكتسبة فطبعًا محتاجة تدريب، يعني مش من أول يوم هتلاقي نفسك بتنفذها، لا.. إنت ممكن علشان تكتسب العادات دي تقعد فترة مش قصيرة، وانت وشطارتك وإرادتك في إنك تبقى إنسان جديد، وأظن اللي يخليك مُصّر على كده هو يقينك إن الزمن ده لو مشلتش نفسك كويس فيه محدش هيشيلك، مش علشان كل الناس وحشة، لكن علشان كل واحد فيه اللي مكفّيه لو طبطب عليك يوم وشجّعك، مش هيفتكر يعمل ده تاني، يبقى لازم تتعلم ازاي تكون إنت البنزين اللي هيّمَشى العربية (اللي هي انت يعنى) ومتكنش محتاج زقّة.

اكتب الخطوات دي كويس، وخلّيها في مكان عينك بتشوفه كتير علشان يحفظها عقلك اللاواعي زي ما اتّفقنا.

1 - أوّل حاجة لازم تحفّز نفسك بيها أول ماتُحبط هي الآخرة، وتخلق جوّاك يقين بالآية ﴿لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِي كَبَدٍ﴾ يعيى مفيش راحة في الدّنيا، بمعنى إنك مش هتوصل لأي حاجة بدون مجهود وتعب، الرّاحة وعدم التعب هي الآخرة.

ببساطة كده، إنت مش هتنجح في الامتحان بدون مذاكرة كويسة، وعلى قد مجهودك هتكون درجتك في الدنيا اللي لازم تركّز إنها تكون ليها قيمة في الآخرة، ومتكنش زي اللي قالت عنهم الآية: ﴿ٱلَّذِينَ ضَلَّ سَعۡيُهُمۡ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَهُمۡ يَحۡسَبُونَ أَنَّهُمۡ يُحۡسِنُونَ صُنۡعًا﴾.

عارفة إنَّك هتقول دلوقتي يعني مش من حقي إني أعيش بالي رايق، طبعًا من حقّك، بس ده هيتحقّق بالمقولة دي (فاصْنع لنفسك قبل موتك ذكرَها؛ فالذّكر للإنسان عمرٌ ثان) وكمان (اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا)، فراحة البال مرتبطة بالعمل والسعي وراء تحقيق الهدف بكل الوسائل والطرق، والإنجاز بيريح أوي نفسيًّا مهما يكون بيرهقك جسديًّا، وخلّي جوّاك يقين ﴿مَآ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجۡرَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾.

ومن أكتر الآيات اللي بتحفّزني إني أكمّل أي هدف ﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ٩٧﴾سورة النحل.

وإحنا مش محتاجين عيشة والسلام، إحنا اللي محتاجينه هي الحياة الطيبة، فأصلح عملك الروحاني، وعملك المهني، بمعنى اعمل بإتقان، وبكل قدراتك هتوصل أكيد للّي انت عايزه، بس وانت حي ومُستمتع بمجهودك.

2 – تاني حاجة علشان تقدر على تحفيز نفسك هي الرضا بالمقسوم، أيوه ترضى؛ لأنّ قلة الرضا اللي بقت مالية نفوسنا هي السبب الأكبر ورا كمية اليأس والإحباط اللي بقت جوانا، وحتى لو إني بشتغل على نفسي كويس أوي، وبرجع أبصّ على الأعلى مني وأقارن نفسي بيه، بلاقي أول حاجة بتحصل إني راسي بتنحني، وأكرر كلمة خلاص (مفيش فايدة)، وعارفة إنّ الزمن ده بقت الناس بتقيس قيمة الإنسان بعربيّته ومكان سكنُه، وغيره من مادّيات، كل دي أفخاخ منصوبة علشان تضيع قيمة الإنسان الموجودة في رُوحه وكيانه، ويضيع عمر الإنسان بدون ما يعرف قيمته والرسالة اللي اتخلق علشانها.

وعلشان تخلَص من الفكرة دي أوّل ماتيجي في بالك هطلب منك طلب، ممكن؟ والطلب ده هيكون تمرين تكرّره كلّ فترة....

تخيّل نفسك كده مركّز مع نفسك بس، بتكبّرها وتنمّيها وتطوّرها، وتجيب كلّ فترة كده ورقة وقلم، وتكتب كنت عامل ازاي من شهر، طب من سنة،... وهكذا، ومركّز طول الوقت إن المقارنات اللي بتحصل بتكون بينك وبين نفسك القديمة.

ها.. حسّيت بإيه؟

شُفت الرّاحة اللي حسّيت بيها، شُفت ازاي إنت عاوز تقوم تكمّل في طريقك، العكس خالص بيحصل لو المقارنة كانت بينك وبين غيرك.

وفي الآخر.. (ارضَ بما كتبه الله لك تكُنْ أغنى الناس)، صحيح حافظينها كلّ الناس، بس أنا عايزاك تستشعرها، تخليها ماشية في عروقك.

3 - اتْكلمنا عن ازاي متكونش نفسك محتاجة زقة من حدّ علشان قطعت بنزين، ويكون عندك بنزين كفاية، ومش محتاج لحد، اللي هو اسمه (التحفيز الداخلي)، واتّفقنا إن كل يوم وأنا ماشي في مشوار حياتي بلاقي إحباطات كتير، وإن أول حاجة لازم تخطر في بالي لمّا ألاقي الإحباطات دي إني أصرخ واقولها (مفيش فايدة) إنك توقّعيني، واتفقنا إنك لو اتْعودت على كده.. شوية شوية هتلاقي الإحباطات دي بتيجي، بس وهي بِتُعرج وعارفة إن مفيش فايدة منك. الكلام اللي قلناه وبنقوله وهنقوله ده مش هرْيِ تنمية بشرية زي ماسامعه منك، الكلام ده إنت ربنا فطرك عليه، مكنتش بتستسلم وإنت مكنش تكوينك الجسدي مِساعدك على إنك

تكون حاجة، طول الوقت كنت في عملية بحث عن حاجات جديدة تتعلّمها وتكتشفها، ومن أهمها (الكلام والمشي).

مكنش بيهمّك حدّ ساندك واللا لا، بالنسبة لك تحصيل حاصل، هعمل اللي أنا عايزه بغضّ النظر، مكنش بيهمّك ماما تزعق، تمنع، دايمًا كنت بتشوف طريقة علشان توصل لهدفك واللا إيه رأيك؟

عارف ليه؟ علشان كنت عندك حُسن توكّل على الله، بمعنى إنك كنت بتحدّد هدفك، وتقوم تعمل اللي عليك كله علشان توْصلّه.

وعارف ليه كمان؟ لأن كان عندك (إرادة) قوية جدًّا، للأسف مبقِتش تستخدمها مع إن بقت إمكاناتك الجسدية والعقلية مساعداك، ومتهيألي إن كتير منّنا مبقاش يستغل قوة الإرادة دي إلا وهو بيموت، ساعتها بتكون عنده إرادة فظيعة إنه يعيش حتى لو بيموت بين فكّين أسد.

بدون الإرادة هتفقد الأمل، يعني هتودّع الحياة وانت لسه عايش. قال عنها دكتور مصطفى محمود – يرحمه الله – : "الإنسان هو الإرادة الملتهبة". فأرجوك ارجع للبرمجة السابقة بتاعتك، وحاول تتخلّص من الفيروسات اللي دَخّلِتها صعوبة الحياة لبرنامجك.

4 – برضه، من أسباب عدم قدرتك على تحْفيز نفسك، إنك عايش من غير صورة ذهنية إيجابية عن نفسك، يعني لمّا بتيجي تفكّر في نفسك، بتلاقي شكلك اللي بييجي قدام عينك على طول، خسران وفاشل ومش نافع في حاجة، لمّا تيجي تفكر في يومك بتلاقي كل أيامك شبه بعضها مفيش حاجي عايش علشانها، حتى لمّا بتظهر حاجة تعيش علشانها بتفرح بيها في الأول، وبعدين بتبقى مملة وعبْء (زي الحياة الزوجية مثلًا).

وكلّ ده بسبب عدة أسباب ممكن تكون بتعمل كلّ سبب لوحده، أو بتعمل الأسباب مجتمعة:

1 – إمّا لأنك مش راسم لحياتك طريق، بشكل علمي مش محدد لنفسك هدف (آهي عيشة والسلام) و(أدينا عايشين زي ماالناس كلها عايشة).

2 – ياإمّا راسم هدف، بس لمّا رسمته مرسمتش الهدف الصحّ اللي يخليك متّزن ومتصالح مع نفسك طول الوقت، ركّزت بس على إنك تبقى مَبسوط في الوقت الحالي، بصّيت تحت رجليك بس.

3 – أو إنك راسم الهدف اللي انت عايزه وحقّقته، بس مكمّلتش بقية الرسمة هتكون إيه، (الهدف التالي).

وعلاج السبب الأول والتاني هنتطرّق ليه في الجلسات التانية.

أمّا لعلاج السبب التالت لازم من النهارده تتبنّى قناعة اسْمها (ابقَ جائعًا).

بمعنى علشان تفضل محافظ على تحفيزك الداخلي لازم تفضل جعان أهداف، يعني إيه؟

يعني تحدّد الهدف وتحقّقه،...، تآخد "بريك"،...، تدخل في الهدف اللي بعده. افتكر دايمًا بعد كل إنجاز في حياتك مقولة (ابقَ جائعًا) عمر بنزينك ماهيخلص، ولاهتحتاج زقّة من حد.

5 – من أسباب القدرة على التحفيز الداخلي برضه، هو إنك دايمًا يكون طريقة تفكيرك إيجابية، خلاص اتّفقنا إن بقى عندك أهداف، بس كمان محتاج دايمًا تكون عندك يقين إن نهاية الهدف هيكون نجاح إن شاء الله، طبيعي إن في نصّ مشوارك مع الهدف هتتعب أو هتقع، وهتحس إن مفيش فايدة، بتحصل لكل الناس، يقينك في الله إن اللي جاي النجاح والأفضل إن شاء الله هو اللي هيخليك تقوم، بس راجع حساباتك كويس، وإيه اللي خلّاك وقعت، وطرق التخلّص من العقبة دي، وابدأ من جديد.

سامعة صوت جوّاك بيسأل، طب مامكن يكون وقعتي ماليش أي يد فيها، ومش قادر أكمل بعدها زي فقد عزيز مثلًا.

أقولك: صحيح جدًّااا، ده أشد ابتلاء ممكن حدّ يشوفه بيهدّ الحِيل فعلًا، خد وقتك في الحزن، واوعى تكْتم جوّاك ومتحزنش علشان ده الطبيعي إنك تحزن، بس كمان محتاج تكمّل، مبقولش هتكمل طريقك في الحياة وانت بنفس الطاقة، أكيد لا، لكن أكيد لو كملت وجيت على نفسك، حزنك الشديد ده هيقلّ مع الوقت، غير لو فضلت متقوْقِع جوّا الحزن ده ومبتفكرش غير فيه.

وأصعب خطوة بالنسبة لأي حدّ مرّ بالموقف ده، هي بداية الخروج من حالة الحزن، أول ماهتخدها؛ الألم اللي انت حاسس بيه جوّا قلبك هيخفّ حدته، أو بمعنى أصحّ هتتعود على طعمه المُر، والله – عز وجل – اللي أحنّ من الكل عليك، أكيد هيبعتلك فرحة كبيرة من عنده، هو مش وعَدَك ﴿إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ركّز في كلمة (مع)، لأن معظمنا فاهمها بعد العسر بييجي اليُسر.

وقدوتك في ده سيدنا محمد – ﷺ – لمّا حزن على ابنه وزوجته وعمّه، لكنه – عليه الصلاة والسلام – كان مكمّل في رسالته.

عزّي نفسك دائمًا بالآية دي..

﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَآؤُكُمْ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِي ٱلْأٓخِرَةِ ۖ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِيٓ أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ ﴿٣٢﴾﴾سورة فصلت: 30 – 32

مظنّش بعد وعود ربّك إن فيه كلام يتْقال، فقط الشرط وطّد علاقتَك بيه على قدّ ماتقدر، وأصلح عملَك واسْتقم.

6 – طلب العلم المستمر منَ الأسباب المهمة للتحفيز الداخلي، طبعًا غير أهميته العظيمة اللي ذُكرت في كل الأديان السماوية، كمان – في رأيي – هو اللي بيفضَل مخلّي القلب شباب دايمًا، وبجد بيخلّيك مش فاضي للتّفاهات اللي سارقة نص عمرنا، وزي ماقال جون ديوي: "طلب العلم ليس استعدادًا للحياة، إنه الحياة ذاتها".

دوّر على اللي انْت حابب تتعمله، (اتعلّم أي شيء عن كل شيء علشان ثقافتك، واتعلّم كل شيء عن شيء واحد، واتْخصص فيه)، لو جاز لي استعارة المعنى من العظيم عباس العقاد.

فى رأيي برضه إن الاستمرار في طلب العلم والمعرفة، بيخلق جوّاك عدم احْتياج للبشر، بتلاقي نفسك بتفضّل العزلة، وبرغم كده مُقَدِر قيمة نفسك، وكل الناس بتتهافت علشان تقرّب منك، الإحساس ده في حد ذاته بيخلق جوّاك إحساس بالرضا عن ذاتك طول الوقت.

وخلّيك حاطط قدّامك المقولة دي لسيدنا علي - رضي الله عنه - : "السعادة التامة بالعلم، والسعادة الناقصة بالزهد".

7 - محتاج طول الوقت علشان تفضل محافظ على تحفيزك الداخلي، إنك تعمل عملية بحث عنك، عن مصادر قوتك ونقط ضعفك، علشان تكون فاهم "كتالوجك"، عارف منين تعمل لنفسك (ON)، وإمتى تبقى محتاج تكون (OFF)، عارف مفاتيح التفاؤل والتشاؤم جوّاك، عارف إيه ومين اللي يشدّك، وإيه ومين اللّي بيرجّعك.

الفهم السليم لنفسك - بكل تفاصيلها - هو البنزين اللي هيوصلك لآخر المشوار باستمتاع، وفهم الذات ده بيبدأ من خطوة التحدث الذاتي الإيجابي مع النّفس، بمعنى إنك تكون بمثابة استشاري نفسي لنفسك، وده مش

هتوصلّه غير بالتعلم أولًا، ومن ثمّ التدريب عليه؛ لأن كلنا بنتكلّم مع نفسنا، بس المهم هو إننا بنتكلّم مع نفسنا ازاي، في الغالب مبيكنش الحديث غير سلبي، إمّا بنلوم نفسنا، أو بنحقد، أو بنفكر ننتقم ازاي، وحاجات كتير من دي.

وفي ناس قابلتها بتكْره إنها تبقى لوحدها علشان متتكلّمش مع نفسها لا بحاجة كويسة ولا وحشة، مش عايزين يواجهوا نفسُهم بأي حاجة.

طبعًا، موضوع التحدّث مع الذّات ده بشكل إيجابي مش سهل أبدًا، لكنه مع التدريب بيحصل، وبنجاحه بتوْصل للي بيسمّوه شخص حكيم، شخص متحكّم في مشاعره وانفعالاته، شخص عارف ومحدّد هو عايز إيه بدون أي مجهود، من الآخر شخص هو اللي بيقود نفسه، مش هي اللي بتقوده.

وأكّد ده الدكتور مصطفى محمود في المقولة دي: "واللقاء مع النفس شاق، وتمام الوفاق مع النفس أشقّ وأصعب، ولذلك الانسجام الداخلي ذروة قَلّ مَن يبلغها، ولكنَ الأمر يستحق المحاولة".

8 – لمّا تلاقي نفسك مُحبط، اقعد مع نفسك، ومعاك ورقة وقلم، وتخيّل إنّ الورقة دي هي حياتك اللي جايّه، وابدأ اكتب فيها هتبدأها ازاي، وخطّطلها مظبوط، ويكون في الخطة ازاي تصلح غلطاتك اللي

غلطتها في حقّ نفسك إذا كانت تنفع تتصلح، ولو لقيتها ماتتصلّحش شوف اتعلّمت إيه منها وضافت إيه لخبرتك، وأثقلت شخصيتك ازاي، واكتب اللي اتعلّمته.

9 - علشان تقدر تقوم بعد ماتقع خلّي حواليك متفائلين تكون حافظ مكانهم، حتى لو واحد بس؛ علشان دول اللي هتشوف في عينيهم الأمل والتفاؤل اللي هيخليك تكمّل.

10 - لازم تدرك إنك مش هتقدر تبدأ في فصل جديد من حياتك وانت لسّه عمّال تقرأ في الفصْل اللي قبله، الماضي انتهى بكل تفاصيله وجراحه، خلّيك باصص قدامك، الحاجة الوحيدة اللي محتاجها من نظرتك للماضي هي الخبرة من التجارب بس.

11 - علشان تقدر تكمّل مهما وقعت؛ لازم تتقبّل أي نقد سلبي من أي حد، وده مش هيحصل إلّا لمّا تكون نظرتك للنقد إنه رأي صاحبه فقط، مبيعبّرش عن شخصيتك الحقيقية، وخلّي عندك المرونة الكافية لتقبّل النقد السلبي ده، متبقاش واخد وضع الدّفاع أول ماتسمعه، مش يمكن يكون نقد سلبي، آه... لكنْ دفعة ليك؟

وحطّ قدّامك المقولتين دُول طول الوقت للدكتور إبراهيم الفقى - يرحمه الله - : "رأيك فيّا لا يدلّ عليّا، ولن يدلّ عليّا"، "ولن يقلل منك أحد دونَ إذنك".

اقتناعك بمفهوم الجملتين دول، هيخلّيك تتقبّل (أنت سئ) بصدر رحب؛ لأنك هتكون مركّز على: هل الرأي ده صحّ أم غلط؟ فالغلط هترميه، والصحّ هتركّز فيه، مش هتبقى مركّز في إنك تدافع عن نفسك، أو إنه يكون سبب في إحباطك.

12 – (سُئل حكيم ما العافية؟ قال: أنْ يمرّ يوم دون ذنب، أو معصية)، خلّي رؤيتك زي الحكيم ده، عيش يومك بحلوه ومُرّه، صحيح قلت لك خطّط، وشوف نفسك هناك، بس مش معناه إنّك تفضل تهلك في أعصابك وتوقف سعادتك لحدّ ماتوصل للهدف بتاعك؛ لأنك لو معشتِش النهارده صح، مش هتعرف تعيش بكره صح؛ لأن ساعتها هتكون بتخطّط للّي بعده.

13 – لازم تكون عارف إن الانسان لو خلت حياته من الله، فهو مشروع فاشل نهايته اليأس أو الانتحار، خلّي ليك جدول لاتزانك الروحي من عبادات ونوافل وغيرها؛ لأن رضا ربنا هو مفتاح النجاح والسعادة المستمرّين.

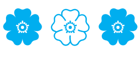
14 – لو إنت مجروح والجرح ده موقّفك، دور على قلب مجروح وطبْطب عليه، وخد الطاقة من ضحكته، ولو إنت محتاج، والحَوْجة دي موقّفاك؛ دوّر على حد محتاج، وساعده وهوّن عليه، وخد الطاقة من دعوة من القلب منه، العطاء هو الحياة.

15 – خلّي السعاده عادة، مش بس مرتبطة بحصول حاجة، وقرّر إن كل يوم أول ماتصحى إنّ يومك هيكون أروع يوم في حياتك إن شاء الله، وده مش هيحصل إلّا لمّا الإنجاز يملَى حياتك، هتلاقي نفسك متشوّق تشوف إنجازات جديدة.

16 – وأخيرًا، لمّا بتبدأ تتبنّى الأسلوب الجديد ده في التفكير، وتبدأ في كل حاجة تقابلك تركّز على الإيجابى فيها، بتبقى مش عارف نفسك، كل ماتتحرك خطوة ناحية العادة الجديدة دي، بتلاقي عادتك القديمة بتلحّ عليك، ده عادي جدًّاااا، كل اللي مشيوا الخطوات نحو التغير مرُّوا بدَه، وابدأ اسأل نفسك: أنا استفدت إيه من الإحباط واليأس غير الفشل! ما أجرب إني أبقى إيجابي أشوف هيحصل إيه، ومتنساش (تفاءلوا بالخير تجدوه).

ولازم تكون عارف إن رحلة التغيّر للطريقة دي في التفكير مش سهلة أبدًا، محتاجة منك مجهود؛ لأنّك بتغيّر برمجة سلبيّة عشت فيها كتير، بس صدّقني التجربة حلوة ومستاهلة.

(وما نيلُ المطالب بالتمنّى، ولكنْ تؤخذ الدنيا غلابا).



الجلسة الخامسة:
إنت قدَّها

إنّ طريقة برمجة أنفسنا على مستوى العقل اللاواعي لنكون أكثر نجاحًا هي السرّ الأساسي لتحديد إمكاناتنا الكاملة.

(إنهم يستطيعون؛ لأنهم يعتقدون إنهم يستطيعون)

فيرجل

الشّاب: أنا - الحمد لله - بتحسّن أوي، وحاسس إني بدأت أتعامل مع نفسي بشكل أسهل بكتير، زي ماقلتي فهمت كتالوجي، بس بصراحة حاسس كده إني مهزوز، بقدِّم رجل وأخَّر رجل.

زي ماتقولي كده مش مصدق نفسي إن دي نفسي، ساعات كده بستكْتر اللي أنا وصلت له، وباحسّ إن اللي جاي أكبر مني، فعايز أخلص من الإحساس ده؛ لأنه بجدّ هيرجّعني تاني للّي كنت فيه.

- تمااام جدًّا، مبسوطة أوي إنك بدأت تفهم كتالوجك، وعرفت إيه اللي ناقصك، وازاي تتعامل مع العُطل اللي ممكن يبوّظ جهازك.

هنعتبر معرفتك للّي فات هي الأساس القوي اللي رميته علشان تبدأ في بناء أول مرحلة في بناء ذاتك الجديدة، إذا جاز التّعبير إننا نقسّم الجلسات مراحل.

المرحله التانية في إعادة البناء الذاتي هي مرحلة بناء الثّقة بالنفس، ومتقلّش أهمية عن المرحلة الأولى؛ لأنّ في رأيي إن معظم المشاكل النفسية كانت بدايتها فقْد الثقة في قدراتك كإنسان، يعني ضعف ثقتك بيك.

والجلسة دي – إن شاء الله – هنقول فيها الخطوات اللي هتخلّيك تتغلب على كل ده، بس لازم تكون مُدرك أولًا هل فعلًا ثقتك بنفسك ضعيفة ومحتاجة قرار إنك تقوّيها؟

وبنسبة قدّ إيه فقدت الثقة في قدراتك، وصورتك مهزوزة قدّام نفسك؟

ولازم تركّز في الفرق بين الواثق في نفسه والمغرور..

لأنّ طبعًا الفرق كبير جدًّا. ببساطة.. المغرور واللّي شايف نفسه؛ هو شخص معندوش ريحة الثقة بنفسه، وممكن كان في البداية شخص ناجح مليان ثقة، لكنه مكمّلش في طريق الإنجازات، فَدَه عملُّه هزة في صورته، فهتلاقيه طول الوقت بيتكلّم عن اللي عمله، وزمان.. وكان، كله إنجازاته في خبر كان، وكلّ ده علشان يثبت لنفسه إنه لسه موجود.

ومشكلة الحالة دي إنها لو ماأدركتش المشكلة دي، مبتقدرش تعالج ضعف ثقتها بنفسها، وبالتالي بينتج أمراض نفسية كتيرة جدًّا من ضِمْنَها الحقد، وبيكون عايش في صراع نفسي، وبدون مبالغة بيكون عايش مُنعزل عن الناس، ومش مَسموح لحدّ إنه ينتقده.

وللأسف الحالات دي منتشرة جدًّا في وطنّا العربي، وكان لازم أتكلّم عن الحالة دي علشان متوصلّهاش في يوم من الأيام، وفي الغالب بيكون بدون قصدك.

لازم تعرفْ إنك مادام قرّرت تبني ثقتك بنفسك، الموضوع محتاج صبر ومثابرة زي العادة من أول رحلتنا، واللي هيشجّعك على الصبر والمثابرة، وهيحطّك على بداية السلم في خلق ثقتك بنفسك، هو إنك تعيد التفكير في خلقك وتكوينك زي ماقلنا.

يوم ما تولدت كانت فطرتك سليمة، وكان عندك حسن التوكل على الله الحقيقي، كنت بتعمل اللّي عليك وبتبذل كلّ طاقتك، ومعندكش أي شك إنك مش هتحقّق اللي انت عايزه، كان عندك حُسن ظن في الله.

بمعنى إن الثقة بذاتك وبتكوينك كإنسان كانت فطرة، كانت في تكوينك، مش هتخترع حاجة جوّاك.

التّدبر في تفاصيل معجزة خلقك وتكوينك، هتقطع بيك شوط طويل في موضوع ضعف الثقة بنفسك، وفي كل مراحل تنمية ذاتك.

الشّاب: طيب، يعني إيه ثقة بالنفس بشكل علمي؟

يعني الثقة في قدراتك وذكائك وحكمتك وقوة إرادتك ومهاراتك، وبالتالي قدرتك على التحكّم في انفعالاتك وحياتك.

فيه ناس لمّا تعرف التعريف ده بتكون مبسوطة؛ لإنها لقت نفسها في الكلام ده، ولقت إن الثقة بالنفس حاجة بسيطة أوي...

الشّاب: لا طبعًا أنا حسّيت باليأس، وحسّيت إنه كلام كبير، وحملت هَم ازاي أوصَل لكل اللي بتقوليه ده؟

– : أحبّ أطمنّك، الموضوع مش كبير ولا أي حاجة، بس واحدة واحدة.

بصّ يا سيدي، باختصار كده.. أساس ثقتك بنفسك أو عدم ثقتك بنفسك هي الصورة اللي في بالك عن نفسك.

يعني إيه؟ يعني انت ازاي شايف نفسك؟

هل شايف نفسك شخص ناجح، واللا شخص متستاهلش حاجة، ومخلوق علشان تفشل؟

هل بتطوّر من نفسك ووضعك الحالي، ومبيهمكش مادام دارس الموضوع، واللّا طول الوقت خايف من الخطوة الجديدة؟



خلّيني اقولّك حاجة، سواء شايف نفسك كده أو كده، فإنت مش هتعمل غير اللي انت شايفه، مهما اللي حواليك أقنعوك بالعكس، حتى لو مرّة بسبب الزّنّ من اللي حواليك عملت عكس اللي انتَ شايفه من غير اقتناع هترجع للّي انتَ مُقتنع بيه تاني.

يعني دلوقتي نقدر نقول إنّ الصورة الذاتية اللي انت لَقَطّها لنفسك هي كل حاجة معتقد بيها عن نفسك، وهي السرّ الحقيقي ورا نجاحك أو خوفك وفشلك، وهي بالتالي ورا إنجازك أو عدمه، وبالتالي ورا ثقتك بنفسك أو عدمها اللي هي مفتاح أي هدف قدامك.

وخلّي بالك لتكون زي ماالمقولة بتقول:

"إنّ بعض الأشخاص هم أسوأ الأعداء لأنفسهم"

ومادام حدّدنا المشكلة، وعرفت إنّ السرّ ورا ضعف ثقتك بنفسك؛ هو صورتك الذاتية اللي انت شايفها، تعالَى بقى نمسك المشكلة من جذورها علشان ننْهيها خالص بإذن الله.

هنا، ييجي السؤال اللي لازم تواجه نفسك بيه:

الصورة الذّاتية السلبية دي اللي كوّنتها عن نفسك؛ كان مين السبب فيها؟

1 – أوّل حاجة كانت سبب فيها هي البرمجة اللي اتْبرمَجتها من أول ماكان عمرك شهور، دخل في البرمجة دي طبعًا العيلة، وبعدين جت المدرسة وييجي بعدها الإعلام والأصحاب وأي حاجة كوِّنِت عندك معتقدات وأفكار مكتَسَبة، وللأسف كل العوامل دي في العالم العربي بتكون ضدّ أي تكوين صورة إيجابية، وطول الوقت بتشكّك في قدراتنا، إلا ما ندَرَ طبعًا.

الشّاب: إنت كده قفّلتيها في وشّي، يعني أنا اللي حصل فيّا من اللي برمجوني كتير، وتأثيرهم كان كبير، إزاي بتقوليلّي شوف نفسك بصورة مختلفة؟

رردّ عليك واقولك: آه الحاجات دي فعلًا مؤثرة ومش بسهولة هنتخلص منها، بس كمان كلها حاجات – input يعني داخلة على عقلك الباطن، يبقى ببساطة كده لو رجعت لتعريف العقل الباطن اللي قلناه، هتعرف إنك تقدر "تفرمتها" ودخّل بيانات جديدة.

2 – تاني حاجة أثّرت فيّ الصورة اللي رسمنها لنفسنا، الأحداث اللي حصلت في حياتنا والخبرات والتجارب اللي مرِّينا بيها، وردّ الفعل اللي خدناه عليها، هل هَدّتنا ومَلِتنا خوف، واللا زادتنا صلابة؟

3 – تالت حاجة هي صورتنا الخارجية، هل إنت راضي عن شكلك الخارجى واللا لأ؟

هل صورتك الخارجية دي ماشية مع المجتمع اللي انتَ فيه؟ ولو مش ماشية، هل بتحاول تطوّر من شكلك ده؟

4 – رابع حاجة داخلة في تكوين صورتك، هي المعرفة اللي عندك والثقافة، اللي بالتالي بتأثر على قدراتك العقلية وتصوراتك للأمور.

وهنا، بقى ييجي دور السؤال: أبْني ازاي صورة ذاتية إيجابية؟

- أول حاجة تعلمها هو إنك تجيب ورقة وقلم، وتبدأ تكتب شايف نفسك ازاي؟
- مين السبب في تكوين الصورة دي؟
- إيه الخطوات اللي المفروض آخدها علشان أبدأ أحسِّن صورتي عن نفسي؟
- إيه العوائق اللي بحطّها قدامي، والحِيَل اللي باستخدمها علشان أطمّن نفسي إن أنا كده صح، مع إنى مبلاقيش غير نتيجة سلبية؟

وابدأ واحدة واحدة في حلّ التحدّي ده، وخلّيني أسمّيه كده لأن فعلًا إنجاز أي خطوة فيه، حتى لو بسيطة هو إنجاز عظيم؛ لأنه هيضيف لك حاجة جديدة للإنسان الجديد اللي انت بتحلم بيه.

- وانت ماشي في التحدّي ده، إرمي اللي بيهدّوك ويقلّلوا منك ورا ضهرك، وزي ماقلنا ركّز أوي مع كلام اللّي بيحبّوك، لو سلبي متخلّهوش يستنّى في دماغك كتير، بمعنى متحوّلهوش لقناعة تمشي بيها طول حياتك، بالمعنى بالمختصر نقّي إيه اللي يدخل جوّا عقلك الباطن، وإيه اللي مَيِدْخلش.
- ابدأ اهْتم بمظهرك الخارجي لو مضايقك، واشتغل على ده بشكل مقبول، مش بشكل مبالَغ فيه، ويكون ربنا راضي عنه.
- ردّد دايمًا جوّاك مادام: غيري عمل حاجة يبقى أنا أكيد أقدر اعملها، كل الحكاية تدريب وممارسة ومثابرة مش أكتر.
- وإذا كانت صورتك عن نفسك السلبية كان سببها إن انت شايف نفسك غلطت كتير في حياتك ومفيش فايدة من إنّك تتغير، فمتبقاش قاسي على نفسك كده، محدّش مغلطش، احْمد ربنا إنه خلّاك ُتدرك إنك بتغلط، قوم وابعد عن الغلط ده، وصحّح غلطك.

وأرجع واقولك تاني: ركّز على اللي اتعلّمته من الغلط، مش في إنك غلطت.

لمّا هتمشي على الخطوات دي؛ هتلاقى مفهومك عن نفسك اتغيّر، وبالتالي هتلاقي الموضوع مشي بالمعادلة دي:

مفهوم ذاتي إيجابي ← صورة ذاتية إيجابية ← تقدير ذاتي ← إنجاز ← قوة ثقة بالنفس.

بمعنى أول ماهتعرف تتعامل مع نفسك بشكل إيجابي وتفْهمها وتتفهّمها، هتبدأ صورة جميلة تتكوّن واحدة واحدة عن نفسك كل ماتفكر في أي حاجة تعملها.

هيتخلق بعدها تقدير لقيمتك ومكانتك وكرامتك.

فهتلاقي نفسك كلّ يوم بتحقّق وتنجز حاجة جديدة، ومن كل ده هتزيد ثقتك بيك وبقدراتك.

معادلة وكلام يِبَان بسيط وسهل، لكن في الحقيقة في بدايته مش بيكون بالسهولة المتوقَّعة، بيكون مليان صراعات داخلية علشان تقدر تكّون المفهوم الجديد عن نفسك.

لكن اللي متأكدة منه إنك لو ابْتديت هتلاقي نتايج إنت هتُذهل منها، لكن النتايج والوقت متوقّفة على قوة المعافرة مع نفسك.

واللي لازم تدركه لمّا تبدأ في المعادلة دي، إن مفيش حاجة اسمها ضعف ثقة بالنفس مطلق، سمّي الأمور بمسمّياتها علشان ترتاح، اسمها ضعف ثقة بالنّفس في مواقف معينة.

واللي يثبت كلامي إنك في مواقف في حياتك بتكون ثقتك بنفسك كاملة، زي وانت بتتعامل في البيت مع أهلك مثلًا أو مع أصحابك بتكون واثق من نفسك.

لكن للأسف لأننا مش بنسمّي الأمور بمسمايتها بتتحوّل فكرة (أنا معنديش ثقه بنفسي) إلى قناعة، وللأسف في ناس بقت عندهم عقيدة، فتلاقي نفسك بقيت شخص مهزوز طول الوقت حتى مع أقرب الناس ليك.

فريَّح نفسك، محدّش عنده ثقة بنفسه مطلقة، غير شوية يتعدّوا على الصوابع، كلّ الناس ثقتهم بنفسهم في أمور معينة وأمور لأ، والثقة بنفسهم في الأمور دي جتلهم نتيجة إنجازات عملوها وشافوا نفسهم فيها كويسين (اللي هي المعادلة اللي فاتت).

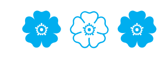
واعرف إنك بعد ماتنجح في تقوية ثقتك بنفسك إن استمرار قوة الثقة بالنفس هو الإنجاز المستمر.

ولازم تدرك إن فيه ناس ثقتهم بتكون بتتمرْجَح حسب الحالة المزاجية اللي بيمرّوا بيها، الحقيقة الناس دي بتروح منهم أوقات حلوة وإنجازات عظيمة كانت ممكن يعملوها وضاعت؛ لأن ثقتهم بنفسهم ضعفت في وقت كانوا محتاجين قوتها، فحاسب تُقع في المطبّ ده.

والأهم من كل حاجة خلّي عندك ثقة في اللي خلقك في أحسن تقويم؛ لأن من هنا هتستمد ثقتك بنفسك الناضجة الحقيقية، اللي هي هتكون مفتاحك لطريق مليان نجاح، وكفاح ناجح.

وخلّي مقولة دكتور إبراهيم الفقى - يرحمه الله - قدّام عينك:

"إذا أردت أن تكون ثقتك في نفسك قوية؛ ازرع الأفكار الإيجابية التي تغدي ذهنك، وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك في نفسك مهما كانت الظروف أو التحديات، فيفتح لك المخ الملفات الخاصة بالثقة فتصبح أقوى وأعمق في مخازن الذاكرة في عقلك الباطن ممّا يؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوكياتك ونتائجك".



الجلسة السادسة:
أنا مين؟

من المستحِيل أن تتحرك قدمٌ في داخلك، وتظلّ ثابتًا في محلّك بالعالم الخارجي

جيمس آلن

الشّاب: (قابلت حد، واتكلمت معاه في الجلسات، وازاي بدأت أتغير وابني نفسي من جديد، الحقيقة ياريتني مااتكلمت معاه، لقيته بيقولي بمنتهى الأسى إنه مشي الرحلة زيي، لكن بعد النجاح لقى نفسه رجع خطوات تاني لورا، ومبقاش عارف هو رايح فين، برغم إنه في بداية الرحلة كان الحماس ماليه.. لأ، وكمان مبقاش همّه يعرف مِن كتر ماتعب.

وقابل ناس مشيوا نفس رحلته، منهم اللي زيّه، ومنهم اللي بقى مُحبط لأنه مش عارف يوصل للمستقبل الجميل اللي ياما حلم بيه، ورتب نفسه عليه، ومنهم اللي مبقاش قادر يواصل الحياة باستمتاع، وبقى على طول عايش تحت ضغط، ومنهم اللي بيقلّد الناجحين في كل حاجة وهو فاكر إنه بيتقدّم، وفجأة بيلاقي نفسه متجمّد مكانه..

ومنهم اللي توقعات النجاح عنده مِتِتْعدّاش أسبوع ويحمّسهم ويحمّس نفسه، ويرجع لنفس دوامة العادة السيئة..

ومع إنهم كلّهم كانوا مقرّرين يتغيّروا، ويغيّروا حاجات كتير، بس من كتر ما الحياة طحنتهم تاهوا في السكة، ومبقوش عارفين مِن فين هيبدأوا تاني، وازاي يخرجوا من الدّوامة دي..

الحقيقة أنا اتخنقت، ومبقتش عارف أردّ عليه، هل فعلًا ممكن يحصل ده لحد داق طعم التغيير الإيجابي؟)

الإجابة: طبعًا وجدًّا، وقبل ماأجاوبك ليه، يهمني إنك تعرف إن المراحل اللي فاتت هي مراحل بناء الأساس لشخصيتك، المرحلة دي خلّينا نسمّيها بناء هيكل الشخصية الكامل اللي هتبني بيها حياتك كلها.

ويهمّني أوي أكرّر عليك وانت في رحلة بناء الذات، أرجوك متتْكلمش مع حد وتقول هتعمل إيه؛ لأنك هتقابل ناس كتير أوي هيشدوك تاني لنقطة الصفر، إمّا بالإحباط الشديد زي ماشفت، أو الاستهزاء بيك.

لأنك شخص لسه شخصيتك بتتبنَى من جديد، وعايش ضغط بسبب الصراعات اللي هتلاقيها جوّاك.

فكلمة من حدّ من النوعين دول هتلاقيها بتضيّع كل مجهودك، وهتزوّد صراعاتك وانت مش ناقص، وزي ماقلنا دوّر على اللي تلاقي في عينه لمعة الأمل اللّي تخلّيك تكمّل، ولحد ماتلاقيهم احتفظ بأهدافك وخططك لنفسك لحدّ ماتدخل حيّز التنفيذ، وتتم إن شاء الله.

ومتنساش (**الكل بينقل وجهة نظره في الحياة، مش التجربة الحقيقية**)، خلّي الجملة دي جرس كل ماحدّ يحبطك.

نرجع بقى لصاحبك وصحابه، وليه بقوا كده، كل دول مشكلتهم واحدة، حطوا خطة ازاي يرموا الأساس لذاتهم، وازاي يبنوها، لكن مخططوش ازاي ينمّوها في كل مراحل حياتهم.

فمثلًا لو شخص كان ناجح وبيبني نفسه وبيكبر، وكان حاطط خطة للزّواج، بس مش مخطّط هتتبنى ازاي شخصيته بعد مايبقى مسئول ومضغوط، ساعتها اللي كان راسمه لنفسه قبل الزواج بيضيع؛ لأنه بيكون حاطط صورة ذهنية لحياته مش واقعية ومش مدروسة.

وممكن في ناس كانت محدّدة تعمل إيه بعدها، لكن كتر المهمات ومفيش ترتيب للأولويات؛ كان غلط عندهم فحسّوا بدوشة، وتشتّت رهيب.

صحيح خلقوا أهداف لنفسهم، محورها التغيير الجذري، لكن كان في مشكلة في التخطيط أو التنفيذ أو أهملوا التقييم، فبالتالي أثّرت على الهدف.

الشاب: يعني أعمل إيه علشان موْصَلش للمرحلة دي؟

– نبدأ واحدة واحدة زي مااتْعودنا، في البداية لازم تخلق أهداف، تغييرك وتطوير ذاتك زي مااتْفقنا في حدّ ذاته هيبقى هدف، والهدف الأساسي طول حياتك، لكن اللي لازم تدركه إن الهدف لازم يكون نابع من هدف عام، هدف روحاني مُرتبط بالآخرة، زي ماتقول كده علامة مميزاك عايش بيها وليها طول حياتك، يخرج منها أهداف خاصة مادية وروحانية تخدمها، ليه بقى؟

لأنك لو ركّزت بس في الأهداف الخاصة المادية؛ هتلاقي الأهداف خلصت، أو بعد ماتحقّق الهدف اللي كنت هتموت وتوصَلّه، بتلاقي نفسك عادي، يعني مش هو ده الإحساس اللي يستاهل إنك تتعب علشانه أوي كده، إنت بالعكس لقيت نفسك جبت هَمّ على همّك؛ لأن كل ماتحقّق هدف بتلاقي أهداف اتْخلقت تاني، ومهماتك كترت، وبالتالي ضغوطك كترت.

مثال علشان أبسطها عليك، كل شابّ بيبقى بيحلم باليوم اللي هيتجوّز فيه، وفي معظم بلادنا بيكون تحقيق الهدف ده مش سهل أبدًا، لكن بعد مابيتحقّق بيلاقي إنه مش ده الهدف اللي يستاهل إنه يعيش علشانه كل الفترة دي.

في المرحلة دي بقى بييجي دور الهدف العام الروحاني، لو كان الهدف ده نابع من إنه رسالته اللي مصدّقها في الحياة اللي هي مثلًا إرضاء الله وإعمار الأرض، وإنه يقتدي بالرسول في معاملته مع زوجاته، ويأسس بيت مسلم، هتلاقيه بيقاوم إحساسه بالضغط ده لمّا يراجع هدفه العام وقت الضغوط، وعمرك ماهتلاقيه قرّر بعد ماوصل لهدفه إنه يهدّ البيت بالخيانة، أو الانفصال مثلًا.

مثال تاني معظمنا مرّ بيه، هو حلم إنه يخلّص المرحلة الثانوية ويدخل الجامعة اللي ياما حلم بيها، وبعد ماوصلنا له لقينا الموضوع مكنش مستاهل إننا نوقّف حياتنا علشانه بالشكل ده، وبتلاقينا نتذمّر من الكلية ونتمنّى اليوم اللي نخرج ونشتغل ونرجع لنفس الدوامة، وبنكتشف إن كل مرحلة فاتت كانت أحلى من اللي جت، وإنّنا جبنا لنفسنا الضغوط.

لكن اللي مننّا كان حاطط هدف عام روحاني إنه مثلًا يكون قدوة للمسلمين، إنه يرضي ربّنا في طلب العلم، بتلاقيه راضي ومستمتع بكل الضغوط اللي بيمرّ بيها وبيبدع، ومفيش حاجة بتوقفه أو تحبطه.

الشّاب: طيب كده اتفقنا إن لازم يكون عندي هدف روحاني ومنه تنبع أهدافي كلها، وأرسم لهم خطة مظبوطة، بس أنا عايز تفاصيل أكتر في ده.

- تمام، لكن قبل مانتكلم في التفاصيل محتاج تعرف حاجة مهمّة جدًا، كل اللي قلته لك ده لو مشي صح برضه ممكن يضيع، وميعملش التأثير النفسي اللي انت عايزه، عارف ليه؟

لو مش محدّد أولويّاتك.

الشاب: يعني إيه؟ وازاي؟

يعني - ببساطة قوي - لازم قبل أي حاجة تجيب ورقة وقلم، وتسأل نفسك الأسئلة دي..

- أنا مين؟!
- أنا فين دلوقتي؟!

● أنا عايز أكون فين؟!

● إيه هي جوانب حياتي اللي محتاج اشتغل عليها علشان أكون راضي عن نفسي، أو بشكل علمي مُتزن نفسيًّا؟

خلّيني أبدأ الجواب من آخر سؤال...

الجوانب دي يا سيدي عبارة عن:

1 - **جانب روحي:** ومن اسمه باين إنه بيهتم بالعبادات وطاعة ربنا وعلاقتك بيه.

2 - **جانب اجتماعي:** وده بيهتم بعلاقتك بأهلك وشريك حياتك وجيرانك والمجتمع.

3 - **جانب مهني:** وده بيهتم بتحقيق ذاتك في شغلك، وأهميتك إيه في المجتمع.

4 - **جانب مادي:** وده طبعًا بيهتم بازاي تحقق اكتفاء مادي لنفسك، ومتحتجش لحد.

ومن هنا، تقدر تستكشف إنت مين؟

(إنت عبد لله، ابن، زوج، أب، صاحب، موظف، طالب علم.. وهكذا).

كل إنسان علشان يبلغ قَدر معين من الاتزان النفسي أو الصحة النفسية الجيدة، محتاج يشتغل إنه يحقّق نسبة نجاح مش قليلة في كلّ الجوانب دي مع بعض.

بمعنى إنك لازم يكون عندك أهداف لكلّ دور من أدوار حياتك دي، ومينفعش تركّز على جانب أو دور وتسيب الباقي؛ لأنك لو ماأدركتش تقصيرك في أي دور من الأدوار دي بمزاجك، مسيرك تدركه غصب عنك بمرور الزمن، بس في الغالب هيكون تداركك للتقصير ده فات أوانه.

الشّاب: إنت دلوقتي قلت دور الابن ودور الصاحب تمام، طيب لو مراتي مثلًا رفضت إني أهتم بالجوانب دي في حياتي، وأمي رفضت إني أهتم في جانب الزوج، وأصحابي بدأت أخسرهم بسبب إنهم مش مقدّرين بقية أدواري أعمل إيه؟ وأنا بجد عايزهم كلهم، ومش عايز اسْتسلم لحد، أعمل إيه؟

اقولك، ضيف سؤال كمان على الأربع أسئلة اللي فوق.

(مين المسئول عن اللي بيحصل في حياتي من سلبيات وإيجابيات، ومتحكّم فيها؟).

لازم توصل لمرحلة إن الإجابة تكون (أنا) وعن اقتناع، ولو وصلت لكده أحب أبشرك إنك هتكون مشيت خطوات كبيرة في طريقك للنجاح في تنمية ذاتك.

خلّيك حدّ بيدي المواقف حقّها، خليك شخص محايد، وإذا الموقف محتاج موقف لازم تآخد موقف، وفي النهاية كلّهم هيستسلموا لرغبة تحديد أدوارك.

حتى لو حدّ فيهم عنيد، وحاول وبيحاول بسبب غيرة بقى أو غيره، لازم تكون عنيد أكتر منه؛ لأن انت الصحّ، وزي ماقلنا لو رسالتك رضا ربنا وتحرّي الصحّ دايمًا، عمرك ماهتحس إنك ندمان على حاجة عملتها صح، وطبعًا اسْقِط الكلام ده كلّ جوانب حياتك.

وخلّيك فاكر **(هناك مهمة ورسالة وتكليف، كل منّا ينزل الى الأرض وفي عنقه هذا التكليف، أن يضيف طوبة جديدة إلى القلعة الحصينة التي بنتها الحياة لتتحصّن فيها، وتقود منها التاريخ، وتَسُوس الكون والطبيعة لصالحها، ونحن مزوّدون من أجل هذه المهمة بكافة الأدوات الضرورية، بالعقل والإرادة والإصرار، ومزوّدون بتراث من العلوم والمعارف والخبرات).** د. مصطفى محمود

الشّاب: بس فيه سؤال، ساعات ببقى مُدرك الغلط اللي بعمله في حياتي ومحدّده، سواء من تقصير في أدواري، أو عدم ترتيب أولوياتي، بس بعْمِله رغم إني عارف النتيجة..

أنا هقولّك ليه، زيادة عن الأسباب اللي احنا قلناها:

كلّ واحد منّنا ليه حتة سلبية في شخصيته، مهما يكون ناجح مش بسهولة بيعرف يخلص منها، علميًّا بيسمّوها (النمط السلبي للشخصية).

هحاول أسردهم لك، وشوف.. إنت أي نمط فيهم، ويمكن تعرف إيه اللي موقّفك لحد دلوقتي ومخليك، برغم إنك مُدرك اللي فات، وشُفت إنجاز ونجاح، في حاجة بتوقّفك في شخصيتك ومش بتقدر تقاومها.

من الأنماط السلبية دي:

1 - نمط المستعجل: ده بتلاقيه مشغول وفاضي، كل حاجة بتظهر عنده فجأة، على طول مُتوتر وبيزعق وبيجري هنا وهنا، ومحصلة التقدم لمّا ييجي يراجع نفسه؛ ولا حاجة.

النمط ده عنده مشكلة في حسبة الأمور، بتلاقيه في الغالب زانق نفسه على آخر الوقت، أو إنه مش بيقول لحاجة لأ، فيبسبّ أي حد عايز يقتحم جدوله يقتحمه عادي، فالدنيا بتكَرْكِب فوق دماغه.

2 - نمط الكسول: بتلاقي الشخصية دي ناجحة جدًّا في حتة واحدة، ولو حبّت تعمل أي تقدّم جديد محتاجة عَشَرة يزقّوها لقدّام، ومش علشان خايف لأنه عارف قدرات نفسه، لا.. ده علشان مكسّل يآخد الخطوة، في حين إنه أول مابياخدها بيكون أشطر واحد.

وبتلاقي جملته الشهيرة (تعرف.. أنا عارف إني لو عملت كذا هحقّق اللي انا عايزه) بس هو مكسّل يتعب.

3 - نمط الشخصية الروتينيّة: دي بقى شبه شخصية الموظف الروتيني، يعني تلاقيه مثلًا موظّف في شركة تلاتين سنة، حتى ولو إنه شايف إنه مُرَتّبه ضعيف بس هو كده مبسوط لإن حياته ماشية بروتين.

صحيح، إن الروتين مهمّ جدًّا للشعور بالأمان، بس الروتين لمّا بيزيد عن الحدّ بيكون مرض؛ لأن الشخصية دي في الآخر بتلاقي الزّمن داس عليها، وبقت من العصر الحجري.

4 - نمط الرّغّاي: من الشخصيات اللي بيضيع عليها إنها تطوّر من نفسها؛ الشخص اللّتّات (بالعامية كده).

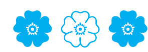
طول النهار بيتكلّم في اللي ليه واللّي مالوش، ماسك موبايله ويقولك شغل، معندوش وقت يقعد مع نفسه يحاسبها ويشوفها وصلت لفين.

وممكن تلاقي الشخصية دي في وظيفة مرموقة، بس اللي اكدْهولك إن الشخصية دي لو مفاقتش، ونظمت نفسها إمتى تتكلّم وإمتى تسكت؛ هتخسر اللّي حقّقته عاجلًا أو آجلًا.

5 - نمط مُدمن العمل: الشخصية دي بتلاقيها في معظم الأحيان ناجحة على المستوى المهني، بس للأسف ولأنه اهتم بدور واحد في حياته بتلاقيه معندوش صحة نفسية، تلاقيه في الغالب مش عارف أي حاجة عن العالم الاجتماعي، أو ممكن تلاقيه مهمل جدًّا للجانب الأسري، وهكذا.

وفي النهاية، لمّا بتقعد مع حدّ من الشخصيات دي بعد فترة، تلاقيه يقولك لو رجع بيّا الزمن أكيد كنت هختار إني اسْتمتع بحياتي.

شوف انت شخصيتك أي نمط في دول، وإيه اللي مخلّيك واقف؛ لأن الإدراك هيوفّر عليك خساير وحزن مرُّوا بيه أصحاب الشخصيات دي، لأنهم لقوا نفسهم في النهاية حدّ كان عنده كل الإمكانيات إنه ينجح في كل جوانب حياته ويستمتع بيها، برغم كده أقل منهم وبقى ليهم شأن، بس لأنهم فهْموا نفسهم كويس، وأدركوا قبل فوات الأوان.



الجلسة السابعة:
بداية النجاح

(إنّ النجاح والربح ليس ما يتوقع الناس، وهو أن تكون ناجحًا، ولكنه يعني كيف تكون مناضلًا مِن أجل هدفك، فالنجاح في الرحلة وليس المكان)

- إيه الأخبار؟ طمّني.. أتمنى تكون نجحت في تنفيذ وتحديد أدوارك، وتحديد أولوياتك في كل دور.

الشّاب: تمام كل اللي قُلتيه بدأت أنفذه، كفاية إني قدرت أقاوم تأثير الناس. بس عايز أتأكد.. هل أنا ماشي في طريق النجاح واللا لأ؟

- : بدايةً برافوووو... أحبّ اقولك:

(طريق النجاح مفروش قدامك، مادام قدرت تقاوم أول عقبة وهي الناس وتأثيرهم)

أمّا عن إجابة سؤالك بالتفصيل، فالمقياس في إنك ماشي صحّ واللا لأ، هو إنك طول ما بتلاقي نفسك بيتخلّق ليك أهداف في كلّ دور من أدوار حياتك، ومادام شايف إنجاز حقيقي بتعمله يبقى انت في طريق النجاح.

الشّاب: طيب اعرف ازاي إنه هدف، أو السؤال بصورة أوضح، يعني إيه هدف؟

- الهدف معناه، ببساطة قوي، هو الحلم اللي نفسي أحققه، لكنه حلم مدروس. وهو بشكل أوضح عبارة عن التطلّع للتطور المستمر في حياتك.

والهدف أو الحلم المدروس علشان يكون سليم لازم يشمل كل مجالات حياتك، يعني لو ركّزت إن أهدافك تكون في جانب واحد بس، اللي هيحصل إن بقية الجوانب هتقع، بالتالي هتُحْبط وهتحسّ إنك برضه مش مبسوط من وجود الهدف.

والهدف علشان يكون ليه تأثير نفسي سليم وناجح؛ لازم يكون نابع من هدف روحاني زي ما قلنا، وعلشان تفرق بين الهدف الخاص والهدف الروحاني العام، وتنفّذ هدفك صح.

الهدف الخاص ده ليه شوية صفات مشهورة تعْرفه بيها:

1 - **ملموس ومحدد:** الهدف لازم يكون واقعي، لكن مفيش مانع إنه يكون مش واقعي برضه، بمعنى احلم واحلم، حتى لو الإمكانيات دلوقتي مش موجودة، لكن متزوّدش أوي في الحلم فتعجّز نفسك، بمعنى **احلم بالعقل**.

واعرف إن اللي عايش بدون أحلام، يعني عايش بدون أمل، واللي عايش من غير أمل يعني عايش من غير هدف، يعني عايش ومش عايش.

وفي علم النفس، بيقولوا لو انت اتْمنيت حاجة، يبقى إنت عندك القدرات اللي تخليك تحقق التمني ده، بس اللي ناقصك هو خطة مدروسة علشان يتحول لـ (هدف)، ويخرج من حيّز التمنّي.

مثلًا، لو اتْمنيت تكون رجل أعمال، فقدرات عقلك تأهلك إنك تكون ده، حتى لو الواقع بيقول عكس كده.

2 - **يكون قياسي:** بمعنى يكون ليه وقت تنتهي فيه منه.

ومش المفروض تدّيله وقت أقل من اللازم فتُحبط، ولا وقت أزيد من اللازم فيضيع منك.

3 - **يكون هدف له قيمة:** مش أي حاجة تافهة يبقى اسمها هدف، يعني يكون هدف ربنا راضي عنه.

بمعنى مينفعش مثلًا يبقى هدفي أبقى غني، بغض النظر عن الوسيلة، لا بدّ وأن تكون وسيلة مشروعة.

أو مثلًا، هدفي أتْرقّى وأكبر في شغلي، حتى ولو على حساب أي حد، وهكذا.

4 - **هدف مكتوب:** فالأهداف اللي مش مكتوبة عبارة عن تسكين أو تطْمين ليك إنك لسّه عايش.

وأنا بشبّهْها بالسّراب، شايف إني هعمل حاجة وناوي أعملها، وفي الآخر.. باكْتشف إني مش بعمل حاجة، ولا بحقّق أي إنجاز، وعمري جري، أو نسيت الهدف نفسه من الأساس.

5 – **الأهداف أنواع:** منها قصير ومتوسط وطويل المدى، لازم يكون عندك من كل نوع هدف، ويكون في خطة لكل نوع.

أو إنه يكون هدف طويل المدى، مقسّمه لأهداف متوسطة وصغيرة المدى علشان يتحقّق.

6 – اوْعاك تبدأ في هدف وميكنش قبل البداية سألت نفسك (ليه؟) وإيه لازمة الهدف ده بالنسبة لي، وهيضيف إيه لحياتي، وتكون الإجابة على ليه دي ليها ردّ مُقنع وحاسس بيه ومكتوب؟

علشان وانت مكمّل في الهدف ده، أكيد هتتعب في نُص الطريق، وأول سؤال هييجي على بالك (ليه بدأت فيه؟) فترجع للإجابة اللي كتبتها في أول الرحلة، فهتكون لك نور تكمّل بيه لنهاية الهدف.

بمعنى أي هدف تبدأ فيه لازم تسأل نفسك، إيه النتيجة النهائية اللي بحاول أوصل ليها؟ وهعمل إيه بعد ماا وصلّه؟

واللي لازم تعرفه إن الأكيد إن كلنا لينا أهداف مختلفة، كلها مضمونها إننا نكون ناجحين في حياتنا، وبالتالي سعداء، وعلشان نوصل للمضمون ده محتاجين نمشي على المعادلة دي:

(أهداف واضحة+ تخطيط سليم+ تنفيذ صحيح وبوسائل مناسبة+ تقويم ومراجعة= نجاح مادي ومعنوي)

أو بصورة تانية للوصول للنجاح، فلا بدّ من عملية مستمرة لتحقيق المزيد.

يعني لو مفيش أهداف مش هتقدر تقوم بالاستمرارية دي، فمش هتشوف النجاح اللي انت بتدوّر عليه.

وكشخص بتحاول تخلق ليك أهداف علشان تكون الشخص الناجح اللي يامَا حلمت بيه، محتاج تعرف صفات الشخص الناجح ده إيه علشان تحدّد هل إنت ماشي صحّ واللا لأ؟ أو تحاكي الصفات دي لو مش عندك:

1 - الشخص الناجح شخص بيعرف يخطّط كويس لحياته، علشان عنده رؤية، وطبعًا الرؤية جَت من تحديد هدفه العام في الحياة، اللي بالتالي نبع منه أهداف.

2 - شخص مَرِن، بمعنى عنده الخطة والخطة البديلة.

3 - شخص عنده علاقات غنيّة مع اللي حواليه، ويقدر كلّ يوم يخلق علاقات جديدة ناجحة مع المجتمع ككل.

4 – شخص فرص نجاحُه بتكتر، ودايمًا في تعلّم مستمر مع الحياة.

5 – شخص مركّزعلى الحب والعطاء، مُتجاهل للحاجات اللي بتضايقه، سواء أحداث أو أشخاص.

6 – تأثره بالمشاكل والظروف اللي بتقابله مبيْطوّلش بيحاول يتجاوزها، وارجع أفكرك ده لأنه عنده خطة مكتوبة.

7 – شخص عنده توازن في كل حاجة.

8 – بيحسّس نفسه واللي حواليه بالثقة، ويطمّنهم دايمًا، وبتلاقيهم بيقتنعوا بده، وده نابع من ثقته في الله وفي نفسه.

9 – شخص مبيوعدش إلا لمّا يكون هينفّذ اللي وعد بيه، لأنه مبيهمّوش يقول (معرفش)، ويعرف بعدها.

10 – شخص مسيطر من غير ما يحسّس اللي حواليه بكده؛ لإنهم مصدقينه في كل حاجة.

11 – شخص بيستمتع بالحياة؛ لأنه فاهم قيمة الدنيا، وعنده يقين إن اللي خلقه مش هيسيبه، ولأنه مؤمن إنّ كل العقبات ليها حكمة، حتى ولو مش ظاهرة دلوقتي.

الشّاب: بصراحة، إنتِ كده قلقتيني جدًّا، أنا ولا حاجة من اللي انتِ قولتيه، أو مكملتش صفتين بس منهم!.

- متحْمِلش أي همّ، كلّ الصفات اللي فاتت هي صفات مكتَسبَة، يعني تقدر تكْتسبها، وبمجرد ماتنفّذ اللي قلناه من أول جلسة لآخر جلسة في بناء وتطوير ذاتك؛ أوعدك - بإذن الله - إنك هتكون حامل لصفات الناجحين.

الشّاب: طيب، فهمت يعني إيه هدف، طيب ازاي بقى أظبط الدنيا للهدف ده؟

- : أولًا تزبيط الدنيا للهدف معناها العلمي (خطة)، وتعريف الخطة:

لو فرضنا إن انت دلوقت هتبدأ من نقطة (٠) وعايز تروح للنقطة (١) اللي هي الهدف بتاعك، هنرسم من صفر لواحد خط مستقيم، هو ده الخطة الأساسية، واللي بيسمّوها ((Plan A، ومن الصفر هرسم خطّين أو تلاتة لازم يوصّلوني لنفس الهدف (١) ودي هتكون الخطط البديلة، واللي بيسمّوها (PlanB،C،......)، وده لازم لإن زي ماقلنا إنك شخص مَرن، وبتدوّر على الناجح اللي جوّاك، فمفيش حاجة هتوقّفك.

التخطيط هو دراسة الجدوى لأي هدف هتبدأ بيه.

وعلشان أسهّل عليك البداية لو هتقولي أنا مش فاهم، هحدّد معاك أول وأهمّ هدف لازم تبدأ بيه النهارده، هو ازاي تحب نفسك، وازاي تخطط له.

- بدايةً محتاج تقعد في مكان فاضي وهادي، محدش يقاطعك فيه.
- امسك أجندة، وسمّيها مثلًا (بدايتي مع إنجازاتي) أي اسْم بتحبّه، وتبقى دي أجندة الأهداف والتخطيط لأي هدف.
- بدايتها: يكون سؤال: هل راضي عن واقعي دلوقتي ومرتاح نفسيًّا؟ ولو كانت الإجابة لأ، وفي الغالب هتبقى لأ.
- ييجي بعده السؤال التاني: طب ليه معنديش الإصرار على تغيير الواقع ده؟
- ليه مُصِر إنّ حياتي تمشي بنفس "الرتم" مع إنه رتم مُمِل ومضيّعني!؟

وإذا كانت الإجابة لأني خايف من كسر الحاجز الأمني اللي حطّه حواليا، فكتير زيك خافوا، لكن اتْشجعوا وخرجوا من سجنهم اللي اسمه العلمي (حيز الأمان)، ولكنِ اتْفرج بقوا فين دلوقتي؟

وأكتر منهم اسْتسلموا للسجن والسجّان اللي اسمه الخوف، وبقى حالهم إيه دلوقتي؟

النقاش اللي بدِيرُه معاك دلوقتي، ده اللي تتكلم فيه مع نفسك في بداية أجندة التخطيط، وتجاوب على نفسك إجابات مقنعة علشان تبدأ تغيّر القناعات السلبيّة اللي جوّاك.

الأسلوب ده في التفكير اسمه العلمي (التحدّث الذاتي الإيجابي مع النفس)، وده اللي بيتقنه بيْكُون هو الاستشاري النفسي لنفسه، زي ماقلنا في الأول. ولو ماأْتْقَنتوش غصب عنك هيكون طريقك التحدّث الذاتي السلبي، اللي هو السبب في التفكير السلبي؛ لأن الأكيد إن مفيش حد مبيتكلّمش مع نفسه، لكن المهم هو إنك تتحكّم في الحديث ده، وتشدّه للإيجابية.

لازم تكون عارف إن الهدف الأساسي اللي حدّدته لك هيآخد فترة (وليكن سنة) متدّيلوش وقت قليل فتحبَط إنك مقدرتش تعمل حاجة، ولا تدّيله وقت أطول من اللازم فتهبّط عزيمتك، زي ماقلنا.

نكمّل بقية الخطة:

- لازم تعرف إن الهدف ده هتطلع له بسلالم، السلالم دي هي الأيام والشهور، ومستحِيَل هتطلع مرة واحدة.
- فعلشان كده أحسن طريقة قسّمِ السنة إلى 4 أقسام، كل 3 شهور ربع، بحيث إن الوقت ميبقاش طويل، وعلشان أبقى مدرك من تقييمي لكلّ رُبع هل ماشي صحّ واللا غلط، ولو في غلط أقدر أتداركه.
- هتحضر أجندة صغيرة تتحطّ في جيبك فيها خطة الأيام بتاعة كلّ شهر، وكلّ يوم مكتوب فيه الهدف الصغير المتفرّع من الهدف الأساسي، وكلّ ساعة ليها اللي هيتعمل فيها، وكلّ حاجة منها هتآخد من الساعة كام لكام...، وهكذا.

● الأجندة الصغيرة دي هتسمّيها (وليكن خطتي اليومية)، وهتقسّم فيها اليوم لـ 8 ساعات للنوم، و16 ساعة هتكون بتنْجِز فيها.

كلّ ساعة من الـ 16 دول هقسّمها لأربع أقسام.

فى هدف هيآخد 30 دقيقة، في اللي هيآخد 45،.. وهكذا.

طبعًا حطّ في اعتبارك وانت بتحسب إنّك تسيب وقت ممكن يضيع بسبب أي طارئ، بيسمّوه (حساب الوقت المُهْدر).

● كمان لازم تعرف إن التخطيط ده ممكن يآخد منك للهدف الواحد ساعة أو ساعتين أو أكثر، لازم يكون عندك صبر لعمل خطة سليمة، واللي يديك الصّبر ده لمّا تعرف إن كلّ دقيقة بتقضّيها في التخطيط بتوفّر عليك عشر دقائق شُغل.

لأن معظم الناس بتزهَق من الوقت اللي بيآخده التخطيط، فتقرّر إنها متحطّش خطة، وتمشّيها بالبركة كده، وده طبعًا من أسباب فشل تحقيق الهدف.

بس للأسف إنك ممكن تعمل كلّ ده ومتوصلش لأي حاجة خالص، عارف ليه؟

لأنّ آلية التنفيذ كانت غلط، أو فيها مشكلة.

يعني زي مااتفقنا إنك لازم تحطّ هدف وتخطّط كويس، لكن ضروري من ضمن خطتك ازاي هتنفّذ اللي خطّطت له كويس، وإيه اللي هتنفّذه بنفسك، وإيه اللي ممكن تفوّض فيه حد، ومين اللي محتاجهم يساعدوك في هدفك؛ لأنّ الأكيد إنك مش هتقدر تعمل كلّ حاجة لوحدك.

الشّاب (بنظرة مليانة حماس، وابتسامة أمل..): كمّلي كمّلي.

- لازم تعرف إن الهدف مرتبط ارتباط وثيق بالوقت، وإن هناك حقيقة علمية مَفادها (إنك لو مبدأتش في تنفيذ شيء جديد خلال 48 ساعة من بداية تعلّمك له؛ فإنك لن تفعل ذلك على الإطلاق).

وأنا رأيي إنه مش على (الإطلاق أوي) لو انتَ مُصِر على الهدف ده، بس هيكون في صعوبة للرجوع للحماس بتاع البداية ده، وبكده بتتأخر في تحقيق هدف إنت عايزه، بالتالي ده بيأثر بالسلب على شخصيتك.

وبالطبع، الخطة مرتبطة ارتباط أساسي بتنظيم الوقت لو محسّتش وعملت حساب كلّ ثانية في حياتك، الأكيد مهْما تكون الخطة والتنفيذ مظبوطين هيفْشلوا.

الوقت لمّا بيعدّي ومفيش حاجة بتحصل، الحماس بيقِلّ، وبتحتاج قوة دفع وإرادة جديدة زي ماقلت لك، وبتلاقي نفسك طاقتك قلّت، وكل ده لأنك ضيّعت وقت كان ممكن عينك تشوف فيه إنجاز بتعمله فتتحمّس وتكمّل اللي وراك.

وأكتر حاجة تسهّل عليك تنظيم وإدارة وقتك، جدول مُهِم أوي ومشهور جدًّاااا، ومعظمنا عارفينه، ومحتاجينه كلنا واحنا بنعمل خطة في أي مجال من مجالات حياتنا.

محتاجينه كلنا علشان ندرك المهمّات ونتجرّأ نقول (لأ) للناس أو لأي حاجة تضيّع الوقت، ومحتاجينه في تحديد أولوياتنا.

	مهم	غير مهم
عاجل	مهم وعاجل	غير مهم وعاجل
غير عاجل	مهم وغير عاجل	غير مهم وغير عاجل

الجدول ده بيتْقسّم لأربع خانات:

1 - **مهم وعاجل:** وده المفروض بيكون مثلًا حدّ عيان لازم تزوره، مديرك طلب منك تقرير تقدّمه آخر اليوم، حدّ عيّان محتاج تودّيه مستشفى، حاجات بتحصل فجأة ملناش إرادة فيها، لكن بتكون حالات نادرة، وعلشان كده قلت لك حطّ في خطتك جزء للحاجات الطارئة.

لكن المشكلة إنك بتلاقي الخانة دي في الجدول مُحاصرة أغلبية الناس كلها في وطننا العربي، وحياتهم كلها منحصرة في الحتة دي من الجدول، كله عندهم مستعجل، ولازم.. لازم يحصل دلوقتي.

وده لأن مفيش تخطيط للوقت ولا للأحداث، وبالتالي بيحصل الضغط العصبي السلبي اللي احْنا شايفينه في معظم حياتنا.

واللي بيوفّر علينا إن الجزء ده من الجدول يكون حاكم حصاره علينا أولًا التخطيط وتحديد الأولويات طبعًا، ثم المعرفة التامة بحقائق الأمور، وبواقع حياتنا ومواجهة نفسنا بيها بدون إفراط ولا تفريط، وبالتالي المعرفة دي هتوصّلنا لتوقّع الأحداث، وإيه اللي ممكن يحصل فيها، وبالتالي مش هيكون عندنا الضغط العصبي السلبي اللي موقّف تفكيرنا ومخلّينا مش مستمتعين بحياتنا كما يجب.

(أي قدر من الضغط السلبي ينشغل به الإنسان يؤثر على ملكاته، فتخور كلّ قُواه بالتدريج، فلا تعدْ عنده القدرة على عمل أي شيء)

والحقيقة إن ده من الدّين (المؤمن كيْسٌ فَطِن) (لا يلدغُ المؤمنُ من جُحر مرّتين)، كلها أحاديث بتؤكد على توقّع اللي يحصل من خلال التعلّم من المواقف، وبما أنه لا جديد على وجه الأرض إلّا نادرًا، وكلها تجارب متكرّرة سواء لينا أو لغيرنا، فمن هنا بأكّد إن المعرفة وجمع المعلومات غير المغلوطة ودراسة الواقع؛ هتوفّر علينا كتير، وهتخلق البيئة اللي هتساعدنا على الإبداع، بمعنى أوضح.. هتخلّينا نعيش حياتنا في جزء (مهم وغير عاجل)، الجزء اللي تقدّم الدول نابع منه؛ لأن تقدّمها نابع من تقدّم أفرادها.

2 – **غير مهم وعاجل:** وده مثلًا زي خارج خروجة مِحتاج فيها تكون لابس كويس، ومحتاج تحضير اللّبس، أو حلاقة الشعر، بنزين عربيّتك، غسيل عربيّتك، أو تصليح حاجة فيها السكوت عنها هيخليها تعْطل، ودي أمثلة ممكن تقيس عليها بقية الحاجات اللي ممكن تندرج تحت الجزء ده من الجدول.

فالحاجات الغير مهمة مش معناها هنا إنك تهْملها، لكن معناها إنك متخليهاش مهمة عن طريق إنك تعْملها في آخر لحظة.

بمعنى إنّ مثلًا حلاقة شعرك في حدّ ذاتها شيء غير مهم وغير عاجل، لكن تأجليها بيخلّيها تروح في حتة غير المهم العاجل، ومن هنا بييجي الضغط العصبي.

وزيّها كتير حاجات مش مهمة، لكن لازم تتْعمل، بس لو اتعملت وهي مش عاجلة بيوفّر راحة بال وتنظيم في الوقت.

3 - **غير مهم وغير عاجل:** وده للأسف برضه من الحاجات اللي مضيّعين فيها وقتنا وعمرنا كله. زي الزيارات، الخروجات، المسلسلات، الحفلات، برامج التواصل الاجتماعى زي (تويتر، والفيسبوك، ......، وهلمّ جرّا).

لكن إنت لو مخطط صحّ؛ محتاج يكون فعلًا في جدولك جزء من (غير مهم وغير عاجل) علشان تشْحن وتقدر تكمّل، أو تكون على دراية بكل اللي بيحصل حواليك، ومالك أدوات عصرك، أو تخلّي في الجزء ده من الجدول الوقت اللي هتكافئ نفسك فيه.

ومع وجود نسبة قليلة من وقتك في الجزء ده واستغلالها صح، بيحصل توازن ما بين الجدّيّة والمرح وتجديد روحك.

وأنا رأيي - للأسف الشديد - إن تأخر عالمنا العربي سببه الرئيسي هو انحصار أولويات، ووقت، وعمر، وتفكير الأغلبية العظمى لأفراده في الثلاث أجزاء دول فقط (مهم وعاجل، غير مهم وعاجل، غير مهم وغير عاجل).

4 - **مهم وغير عاجل:** وهنا بقى أهمّ جزء في جدول الأولويات، اللي لو قضيت فيه 60 ٪ من وقتك؛ أوعدك - ان شاء الله - هتكون من الناجحين، وده اللي قاله ستيفن كوفي من خلال دراساته.

ده بقى ليه؟ ده لأن الحتة دي بيكون فيها وقت للقراءة، ووقت للتخطيط، ووقت للإبداع، ووقت لبناء العلاقات المفيدة اللي تفيدك في مشوارك، ووقت لتطوير ذاتك بصفة عامة.

الجزء ده من الجدول لو ضبطْت إن غالبية وقتك يكون مُنحصر فيه، هتتبنَى شخصيتك الجديدة الناجحة بكلّ سهولة.

بمعنى إنك علشان تكون شخص فعّال وناجح، محتاج تقضي معظم وقتك في منطقة المهم غير العاجل؛ لأنك لو منفّذتش ده بيتحوّل كلّ المهمّات الموجودة فيه لمنطقة المهمّ العاجل.

مثلًا اللي بيتخرج ويشتغل ويكبر في شغله ويركّز فقط عليه وقته كله، بدون البحث عن التطورات اللي وصلها العالم في مجاله ده، ويهمل الاستمرارية في المعرفة والتعلم؛ بيلاقي ناس في مجاله وخبرة أقل منه في السنين بقوا أعلى منه في المنصب مثلًا؛ بسبب مواكبتهم لعصرهم فزادت خبرتهم العقلية، فبالتالي بيبدأ ينضغط لأنه عايز يكون زي العالم اللي حواليه، فيْحسّ بألم نفسي، ويبدأ يهرب لمنطقة غير المهم وغير العاجل اللي المفروض كفاية أوي فيها 1 ٪ من وقته من باب الترويح وتقليل الضغط النفسي اللي حاسس بيه.

أو ينحصر وقته في جزء المهم وعاجل؛ علشان يواكب العصر، وده برضه بيسبّب ضغط عصبي ومجهود مُضاعف.

وده مثال واحد بسيط في وطننا العربي ممكن نقيس عليه أمثلة كتيرة في حياتنا الخاصة والعامة، ونقدر نعرف منه سرّ تفاقم الأزمات اللي بنمرّ بيها.

لكن بجعل غالبية أوقاتنا في الجزء المهم الغير العاجل:

هيزيد عمرنا العقلى.

هتزيد قيمتنا الحقيقية قدام نفسنا وقدام اللي حوالينا.

وبالتالي هيزيد دخل الفرد، سواء من المهنة اللي بيشغلها أو بأي مهنة يمْتهنها، بل إن الفرد الواحد هيكون عنده القدرة على امتهان أكثر من مهنة. وبما إن الفرد نواة المجتمع فتحقيق النقط دي في كل فرد، هيتولد مجتمع ناضج بيخلق النجاح مش مقتنع إنه وليد الصدفة، مجتمع عربي سابق عصره، مخترع، منتج كما كنا في السابق.

وبعد ترتيب المهمّات والأولويات، وعمل الخطة اللازمة، والتنفيذ، بيجي دور التقييم والرقابة على الذات.

فالتقييم هو المقارنة مابين حالتك قبل التخطيط والتنفيذ وبعدها.

هل اتحسنت واللا لسّه زي ماانت؟ ولو متحسّنتش.. إيه السبب؟ وهكذا.

بعد التنفيذ لازم يكون فيه تقييم يومي، وأسبوعي، وشهري، وسنوي، للّي أنا بنفّذه، يعني تراجع حسباتك بشكل دوري.

علشان أشوف أنا ماشي صح ناحية الهدف واللا بدُور في حلقة مفقودة ومشَتّت، وكل ماكان التقييم مستمرّ ومظبوط، كل ماكان استدراك الخطأ أسهل.

وزي ماقال عبد الله بن المقفع (على العاقل أن يحصي على نفسه مساويها في الدّين وفي الأخلاق وفي الآداب، مجتمع ذلك كله في صدره، أو في كتاب، ثم يكثر عرضه على نفسه ويكلفها إصلاحه، ويوظّف ذلك عليها توظيفًا من إصلاح الخلّة أو الخلّتين والخِلال في اليوم أو الجمعة أو الشهر، فكلّما أصلح شيئًا محاه، وكلّما نظر إلى محْوٍ استبشر، وكلّما نظر إلى ثابت اكْتئب).

كلام أكتر من رائع، أجمل فيه خطواتِ التقييم المفيدة بجدّ لتنمية الذات.

الملخّص هو إني كلّ يوم قبل ماأنام أبصّ على يومي اللي مرّ، وأعلّم على المهمّات.

اللي عملته أعلّم عليه بعلامة صحّ مثلًا، واللي معملتوش أعمل عليه غلط، وأتناقش مع نفسي في الأسباب اللي كانت سبب في تأجيلي للعمل ده زي ما قلنا (تحدث ذاتي إيجابي).

- هل بسبب تضييع وقت؟
- هل لأني حطّيت مهمات أكتر ممّا يحتمل اليوم؟
- هل لأني مقدرتش أقول (لأ) في الوقت اللي المفروض تتْقال فيه؟

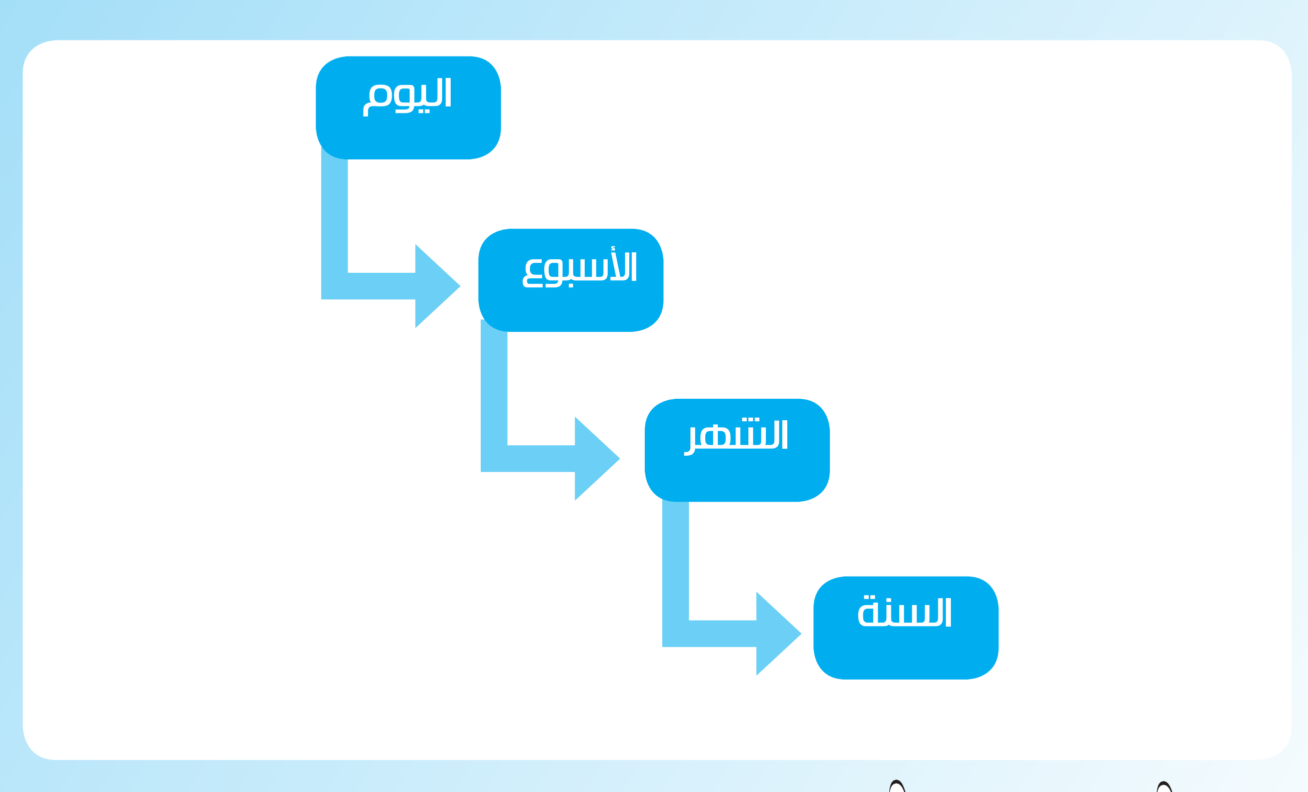
- وأحط للمهمة اللي متمِّتْش دي مكان في بقية جدول الأسبوع، والتحليل ده أستخدمه لخطة الأسبوع والشهر لحدّ ماتوصلني للسنة.

وخلّي بالك لو أيامك ناجحة؛ هتوصل أكيد لسنة ناجحة

وإنت بتخطط لهدفك متنساش أجازتك الأسبوعية، والسنوية، ومكافأة ليك على إنجازاتك.

متنْساش يكون فيه وقت للحاجات الطارئة.

يكون في خطتك سؤال لو وقعت خلال تحقيق الهدف هاعْمل إيه؟ علشان لمّا الوقوع يحصل وده شيء وراد بنسبة كبيرة وساعتها هتكون في "مود" ميسْمَحش بالتفكير بشكل إيجابي، يكون عندك الردّ مكتوب مش باقي غير على تنفيذك. (ده كلام مكرر)


اليوم
الأسبوع
الشهر
السنة

وإنت بتقيّم نفسك، وبتتفرج على إنجازاتك - حتى ولو كانت يومية - وبتلاقي نفسك عمّال تعمل علامة صحّ على كل اللي عملته بتحسّ بإحساس رائع، لدرجة إنك بتكون مُنتظر اليوم يخلَص علشان تتفرج على حصيلة إنجازاتك، ومُستمتع باليوم اللي فات واليوم اللي جاي.

الخلاصة، علشان تنجح هتتعب، وجدًّا، بس حلاوة النجاح تستاهل التّعب علشانها.

ومن غير التقييم المكتوب مش هتبقى قادر تكمّل بنفس الحماس؛ لأنه لمّا بتشوف نفسك وشكل أيامك والخطوات اللي مشيتها ناحية هدفك على الورق؛ بتتحمّس أكتر، وبتعرف إن كل حاجة عايزها مُمكنة، بس لو إنت حبّيت ده.

والتّقييم ده لازم يكون فيه عدة خصائص؛ علشان يكون تقييم ناجح:

1 - تقييم فوري، وأهميته هو متابعة نفسك أول بأول، بحيث تعالج القصور بسرعة، وبدون تأجيل.

2 - تقييم دوري بصفة مستمرة، وكل يوم تقَيّم أعمالك.

3 - تقييم للوقت، هل بتستهلك وقت أكثر من اللازم في تنفيذ خطتك، أو إن الهدف محتاج وقت أكتر من اللي انت حطّيته له؟

4 – تقييم علشان تصلح بيه اللي شايفه إنه غلط، مش تقييم علشان يجيبلك اكتئاب ويحسّسك إنه مفيش فايدة.

5 – تقييم بيتمتع بالمرونة، ومتتعاملش مع الحاجة على إنها كتاب مُنَزّل، في واقع أو ظروف ممكن تفرض نفسها عليك فتضْطر تغيّر الخطة، وبالتالي هتتغيّر نسبة التقْييم.

الشّاب: (أنا فعلًا مبسوط جدًّا، ووضحِت لي حاجات كنت متخيل إن ملهاش أي حل، من فضلك بقى محتاج أعرف إزاي أضبط الوقت بالتّفصيل المُمِل.

لأني فعلًا بحسّ إن الصرامة في الخوف الشديد على الوقت ممكن تسبّب لي ضغط برضه، وبالتالي هزْهَق من الحاجة اللي بعملها لو لاحظت إن الوقت عمّال ضاغط عليّا).

– : بصّ، كتير أوي اتكلّموا عن أهمية الوقت، والوقت كالسيف إن لم تقطعْه قطعك، بسّ مش كتير عرفونا التعلّم والتدرّب على إدارة الوقت، والاستمرارية على كده.

واللي بتقوله ده فيه نسبة كبيرة من الصّحة، خاصة إننا مفيش في ثقافتنا، أو بمعنى أصحّ برمجتنا في وطننا العربي إنّ الثانية والدقيقة ليها قيمة بالدرجة اللي ممكن نشوفها موجودة في كوكب اليابان زي مابيسَمّوه.

إحنا بنشوف إن الشخص اللي بيهتمّ بالوقت بالشكل ده شخص معقد، وبيخسر علاقاته، مع إنّ جوّانا ممكن نكون مُعجبين بيه.

وبرغم عدم أهمية الوقت للغالبية منّنا اللي ناتج من عدم وجود مهمّات، إلا إن الغالبية منّنا عايش بخرافة (مفيش وقت) اللي بيقدّمها كعذر لعدم تقدّمه في الحياة.

طيب السؤال بقى: إزاي معندكش وقت، وازاي معندكش إنجازات؟!

والإنجازات مش معناها إني أتجوّز وأخلّف وأكبّر العيال وأجوّزهم، كل البشر بيعمل كده، الإنجاز الحقيقي هو تطوير وتنمية نفسي أولًا، ومن ثمّ اللي حواليا بما يتناسب مع تطوّر العالم.

يبقى مبدئيًّا مُتفقين إنك لمّا هتبدأ تطوّر من ذاتك - ومن ضمن التطوير إنّ يكون الوقت في حساباتك - هتحسّ بضغط وبزهق وإرهاق فكري، وهتبدأ تقارن مابين رَوَقان بالك قبل ماتدرك أهمية الوقت، وبعد ماأدركته، ده شيء طبيعي وهيحصل في أي تغيير هتمرّ بيه خلال رحلتنا، لكنْ في الآخر إنت بتكتسب عادة جديدة فمحتاج تبذل مجهود شوية؛ لأنّ وجودها مهمّ في تغييرك للأفضل إنْ شاء الله.

نبدأ بقى في الخطوات المهمّة لإدراة وقتك وتنظيمه، والإحساس بقيمته:

اعرف إن كل واحد فينا ليه نفس الحساب الشخصي في بنك اسمه العمر وهو 24 ساعة في اليوم، وإنّ كلنا متساويين في النعمة دي: الكاتب، والعالم، ودكتور الجامعة، وكل العظماء يومهم 24 ساعة برضه زيّنا.

ولكن الفرق بينا وبينهم إنهم ناس مُدركين ما معنى الوقت، وما أهميته.

الشّاب: طيب، ما معنى الوقت؟ وما أهميته؟

- من وجهة نظر العظماء والدول المتقدمة، البشر والوقت هما الثروة الحقيقة اللي ممكن تبنى بيها أي حضارة.
- الوقت اللي ضاع بالنسبة لهم مش هيتعوّض، يعني معندهوش ثقافة بكره نكمّل اللي ورانا ونقضّيها سوى النهارده.
- بتلاقي الدول والأشخاص دول بيجبروا أي حد قدامهم إنه يحترم وقتهم.
- بتلاقيهم مدركين إن تغيير أي خطأ لازم يكون بالشكل الصحيح، بحيث إنه ميتكرّرش تاني بيحتاج وقت، مش بيشوفوا إنّ المهمّ يخلصوا بسرعة ويصلحوا الخطأ بشكل مشْ مُتقن.

- بتلاقيهم برضه مُدركين إنّ الاستغلال المضبوط للوقت، وإدراته بشكل سليم؛ بيضيف ليومهم ساعات أكثر، وبالتالي بتزيد إنجازاتهم.

فتلاقي نفسك بتسأل من كتر اللي عملوه في حياتهم من إنجازات: هُمّا الناس دول يومهم مش متْكوّن من 24 ساعة زيّنا كده؟!

فردُّهم بيْكُون: (إنّ المهام العظام يمكن إنجازها حين يستغل الإنسان وقته بكفاءة).

- عمرك مابتلاقي حدّ فيهم بيسْتسلم للمعوّقات اللي ممكن تسحب منه وقته، زي الزّيارات والمشاكل والظروف.

بيعرفوا يفْصِلوا كويس عن أي حاجة لحدّ ماتخلّص المهمة اللي حدّدوها للوقت ده.

وهتلاقي كلّ العظماء مشتركين في الصفات دي.

الشّاب: يعني لو مشيت على الخطوات دي، ودقّقت الملاحظة أوي في قيمة الثانية في وقتي هحِسّ بتغيير في وقت قدّ إيه؟

- مش عايزاك تستعْجل النتيجة في أي حاجة بتعملها، الأكيد واللي أقدر أوعدك بيه، هو إن إحساسك بقيمة الوقت ليه فوايد عظيمة:

- **أولًا:** رَوى ابنُ حِبَّانَ والترمذيُّ في جامِعِه أنَّ رسولَ الله ﷺ قالَ: "لا تزولُ قَدَمَا عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ: عَن عُمُرِه فيما أفناهُ، وعن جسدِهِ فيما أبلاهُ، وعن عِلمِهِ ماذا عَمِلَ فيهِ، وعن مالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وفيما أنفقَهُ".

مهمّ أوي يبقى الحديث ده قدّامك طول الوقت، وتجدّد نيتك دايمًا إن هو ده الهدف من تنظيم وقتك.

- من فوايد تنظيم وقتك بديهيًّا هو تحقيق أهدافك، وتشوف إنجاز بعينيك، فتزيد ثقتك بنفسك.
- لمّا هتكتر إنجازاتك، حماسك هيكون داخلي مش محتاج دَفعة من حدّ، بل بالعكس هتلاقي الكل هو اللي محتاج منك الدَّفعة دي.
- بتنظيم وقتك هيبقى عندك الوقت الكافي لتطوير ذاتك، بل بالعكس بيكون على قائمة أولوياتك.
- بإدارة وقتك بشكل سليم بتخفّف ضغوط الحياة عليك.

- إنت اللي بتكون مِسيطر على ظروف الحياة، مش هي اللي مسيطرة عليك.
- وبالتالي، بعد كلّ ده بيتحسّن الجانب الاقتصادى في حياتك.

لازم يكون كلّ اللي فات ده بتخطّط له بالورقة والقلم؛ لأن المهمّات هتزيد، وبالتالي أكيد فيه حاجة هتقع من الذاكرة، فترتيبك لوقتك عن طريق الكتابة، وإنّ معظم حياتك تكون في المهمّ غير العاجل، هيخليك تلقائيًّا من الناس اللي الثانية في حياتهم ليها قيمة وتمن غالي أوي، بالتالي هتلاقي نفسك شخص مليان من جوّه، شخص بيبعد عن اهتمامات الناس التافهة، شخص تقيل ليك هيبة واحترام، وكل ده سرّه في إنك خطّطت لوقتك، وبالتالي اتظبطِت حياتك وشخصيتك، ويوم ماتحسّ إن عندك وقت بتضيّعه يبقى انت عمّال تصرف في وقتك في الفاضي، ومسيرك هاتندم في يوم مينفعش فيه ندم.

ودلوقتي، أقدر أدّيك روشتة ملخّصة في كيفية إدارة وقتك ببساطة أوووي:

1 - أدركْ أهيمة وقتك، والإدراك هيحصل لمّا تكرّر على نفسك إن وقتك هو إنت، لمّا بتنقص حاجة منه بينقص من عمرك، ومحسوبة عليك في ميزانك.

2 – وقت الفراغ دي كلمة مالهاش وجود، في الحقيقة مفيش في الكون كله حاجة اسْمها فراغ، وإنك تحسّ بحاجة زي كده معناها إنك بتغيّر سنة الكون، فعمرك ماهتلاقي راحة. (فالطبيعة تمقُت التّعطل، وكل فراغ يتواجد في الحياة يمتلئ من تلقاء نفسه بالهمّ والشقاء) د. مصطفى محمود

3 – متخلّيش اللي حواليك يسْتنزِفوا من وقتك بحجة إنهم محتاجينك، همّا في الغالب بيمْلوا بيك وقت فراغهم.

4 – بالورقة والقلم ابدأ اكتب اللّصوص اللي بيسرقوا من وقتك، ودخّلهم في حيز الإدراك عندك.

5 – ابدأ خطّط ازاي تتخلّص من اللّصوص دول، واحدة واحدة وبالتدريج.

6 – متحطّش في دماغك إن تنظيم وقتك هيخلّيك بعيد عن المجتمع، بل بالعكس تنظيم الوقت السليم بيخلّيك اجتماعي أكتر، وعندك القدرة على الترفيه؛ لأنّ معنى تنظيم الوقت بعيد كلّ البعد عن معنى مُدمن العمل، وراجع جدول الأولويات.

7 – مش المفروض بكره ييجي وانت مش محدّد هتعمل في كل دقيقة فيه إيه، والعمل الروتيني اللي بتعمله كلّ يوم مَاسْموش خطة اليوم، هو جزء من خطة اليوم؛ لأنه كده كده بيحصل.

8 – التحكم في إدارة الوقت، هو في الحقيقة التحكّم في إدارة ذاتك، وضبط انفعالاتك، وكلّ منهم يؤدي للآخر.

9 – دوّر على اللي يشجّعوك على تنظيم وقتك وتحقيق أهدافك، واوعى تنسى فضلهم عليك.

10 – لمّا يكون في هدف مخْلِصش، متروحش تعيدُه من الأول؛ ده بيخليك تيأس.

11 – اتْعلم تقول (لأ) بمنتهى الصراحة لأي حاجة بتضيع من وقتك.

12 – استعمل نظرية العشر دقايق، يعني أي حاجة مكسّل تبدأ فيها، ابدأ فيها لمدة عشر دقائق لو لقيت نفسك مش حابب تكمّلها سيبها وابدأ في اللي بعدها، في الغالب بتكمّل فيها.

13 – استعمل قاعدة 20/ 80، وهي قاعدة إدارية بتقول إن 80 ٪ من الإنجازات ممكن تحصل بـ20 ٪ من المجهود لو انت ركّزت كويس، وعرفت مِن أين تؤكل الكتف، والعكس بالعكس لو ضيّعت وقتك.

14 – خلّي بالك، حدّد هدفك، وخطّط له كويس، وابدأ فورًا في تنفيذه، بس إوعى تنسى التقْييم لأنه هو المراية اللي بتشوف فيها إنجازاتك، وهل الوقت مناسب، وعلى قدّ الإنجازات واللا لأ؟

15 – ولمّا تكون بتشتغل في هدف خلّي تركيزك الكامل فيه، مش في إنك تنْجِزه على أي حال علشان اللي بعده، ده بيشتّت انتباهك في الهدف اللي انت فيه.

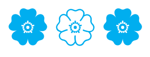
16 – الروشتة دي مش بالسهولة المكتوبة بيها، لكنها مش صعبة، كل الحكاية أيام وهتبقى دي عاداتك الجديدة في ترتيب وقتك.

17 – ابدأ حالًا في تنفيذ الروشتة دي مش بكره.

"بادر أجلك، ولا تقل غدًا غدًا؛ فإنك لا تدري متى تصير إلى الله"

18 – دايمًا اقرأ وابحث عن ما قالوه الصحابة والسلف الصالح، وعظماء الأمة عن أهمية الوقت؛ لأنه هيكون ليه تأثير قوي على قناعتك عن الوقت.

يقول الإمام ابن القيم – على سبيل المثال لا الحصر – : (من أعظم الإضاعات إضاعة القلب، وإضاعة الوقت، فإضاعة القلب من إيثار الدنيا على الآخرة، وإضاعة الوقت من طول الأمل فاجتماع الفساد كله في اتباع الهوى وطول الأمل).



الجلسة الثامنة:
ضغوط الحياة

ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية. وعيشك الحاضر بحبّ تامّ لله- سبحانه وتعالى- تجعل من الماضي حلمًا من السعادة، ومن المستقبل رؤية من الأمل.

د. إبراهيم الفقي

الشّاب: (أنا الحقيقة مبسوط أوي من اللي وصلت له، وحاسس بإنجاز عظيم، لكن خلّيني أبقى صريح معاك، الضغوط اللي بنمرّ بيها ساعات بتبقى أقوى منّنا، خاصة في الفترة دي من الزمن.

ساعات الحالة المزاجية بتفرض عليك إنك مش قادر تركّز مع نفسك، خاصة لمّا بتلاقي الحروب، والمجازر، والحاجات اللي بتأثر بشكل كبير على الحالة النفسية في أيامنا دي، بحسّ إني مش قادر أعمل أي حاجة لنفسي برغم كل الخطوات اللي خدتها.

ومن ناحية تانية الضغوط المادية، ومتطلبات الحياة، اللي بتضغط على أعصابي بشكل رهيب، حقيقي الضغوط بقت بتعصُر فينا من كل النواحي).

- بالنسبة للجزء الأول من سؤالك، عايزه أقولك إني شخصيًّا بمرّ بالحالة دي، وفعلًا ممكن توقّفني، خاصة لمّا تكون شخص مش عارف تكون أناني.

وأنا بشوف إن اللي عايش بآلام الناس، إنسان لسّه حي، وضميره حي، ببصّ لها إنها درجة من درجات الإيمان بتطبيق الحديث: "مَثَلُ المؤمنين في تَوَادِّهم وتراحُمهم وتعاطُفهم: مثلُ الجسد، إِذا اشتكى منه عضو تَدَاعَى له سائرُ الجسد بالسَّهَرِ والحُمَّى". [أخرجه البخاري ومسلم عن النعمان بن بشير].

فالتفكير ده بيخلّي الضغط النفسي الناتج من الجزء الأول من كلامك يقلّ شوية، وبقول لنفسي أحسن ماأكون مبحسّش خالص، الجنة مش سهلة.

حقيقي الطريقة دي في التفكير هتخلّيك حزين على اللي بيحصل، لكن مطمّن وراضي مش مضغوط.

أمّا الجزء الثاني من سؤالك، الضغوط فعلًا سبب في يأس الإنسان وإحباطه لو متعلِّمْش فنّ التعامل معاها، وعلشان كده هي من أهم الحاجات اللي بتشغّل علماء النفس هي كيفية السيطرة على تأثيرها، برغم علمهم إنها واقع، ومن ثوابت الحياة، وإن مفيش شخص مش بيعاني منها، خاصة في عالمنا المعاصر.

وبيرجع اهتمامهم بيها لأن السكوت عليها تكلفتُه أكبر؛ لأنّ الضغوط ممكن تأثر على حالة الفرد الجسمية بسبب سوء حالته النفسية، وكمان بتخلق سلوك عدواني ناحية نفسه وأسرته ومجتمعُه، وده السبب الأكبر لزيادة حالات الطلاق على سبيل المثال.

وطبعًا، كل اللي بنتكلّم عليه دلوقتي هي الضغوط اللي تأثيرها سلبي، لأننا اتكلّمنا عن الضغط الإيجابي من بداية الكتاب، وشُفْنا أهمية وجوده في تطوير وتنمية ذاتنا.

محتاج تعرف إن أنواع الضغوط علشان تقدر تحدّد انت تحت أي نوع منهم:

- **ضغوط مستمرّة:** زي ضغوط الحياة، من توفير أكل وشرب ولِبس، الضغوط اليومية اللي بنمرّ بيها كلنا.
- **ضغوط متقطعة:** زي أي ظروف طارئة ممكن تطرأ على حياتك، زي امتحانات الأولاد، أو بطولة بيمرّ بيها واحد من ولادك.
- **ضغوط داخلية:** الضغوط الداخلية تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو، زي هدف عايز توصلّه، أو حد مزعّلك ومش قادر تقول، التوقعات، الطموح، الخوف من خسارة حاجة.
- **ضغوط خارجية:** اللي بتكون من المجتمع اللي حواليك أو ولادك أو مراتك.
- **والأنواع الأربعة دي منها:** الضغوط الإيجابية، والضغوط السلبية.

الضغوط بتكون إيجابية لمّا يكون اللي ضاغط عليك حاجة هتتقدّم فيها، ومحدّدة بوقت، ساعتها بنبقى محتاجين النوع ده زي ماقلت لك علشان تتحرّك لأنه بدونه هيكون عندك لامبالاة.

أمّا الضغوط بتكون سلبية لمّا يكون اللي ضاغط عليك حاجة موقّفاك زي فقد عزيز، أو مرض، أو شعور بالحزن منعَك من التقدّم.

وده اللي احنا مش محتاجينه، وعايزين نعرف طرق للتحكّم فيه، وكيفية الإنجاز تحت تأثيره؛ لأنك عمرك ماهتلغي تأثيره عليك.

مبدئيًّا محتاجين كلنا نعرف شوية معاني علشان ندرك ونستوعب الضغوط السلبية اللي مخلّيانا مش مستمتعين بحياتنا نهائي:

- أولًا، ساعات بتكون معظم الحاجات اللي ضاغطة علينا سلبيًّا حاجة مش هتحصل، نابعة من جوّانا فبكون مضغوط على الفاضي.

وأشهر مثال، إني أكون مضغوط لأني خايف أسقط في امتحان، وافْضَل موقّف حياتي وأهدافي منتظر النتيجة بتاعة الامتحان ده، وكل تركيزي منصَبّ على النتيجة، ولو سقطت هاعمل إيه، وتلاقي تفكيري مشتَّت، وساعات بتوصل مع ناس إنهم مش عايزين حدّ يكلّمهم، ولا يكلموا حدّ لحد مايعرفوا النتيجة دي، وأمثلة كتير شبه كده كلّنا مرّينا بيها وضيّعنا منّنا وقت ومجهود وصحة.

- ساعات كتير برضه من كتر الضغط السلبي اللي مأثر علينا، بيتأثّر طريقة تفكيرنا بشكل كبير، يعني بتلاقي نفسك بتضخّم الأحداث، وتكبّر المواضيع، وتخلّيها أزمات وهي تتحلّ بشوية تفكير بهدوء، فلمّا تلاقي نفسك كده دوّر على اللي ضاغط عليك ومخلّيك تفكّر بالطريقة دي.
- لازم تكون مُدرك إن الضغوط دي مش مقصورة عليك وحدك، هيَ هيَ نفس الضغوط اللي بيعاني منها الناس في كل أنحاء العالم.

طريقة التفكير دي بتهوّن كتير أوي الضغوط السلبية، زي ماتقول كده اللي بيتفرّج على ضغوط الناس بيهون عليه الضغط اللي هو فيه.

قال عكرمة – رحمه الله – : "ليس أحدٌ إلّا وهو يفرح ويحزن، ولكنِ اجعَلوا الفرَح شُكرًا والحزنَ صَبرًا" ببساطة جدًّا.

- لازم تدرك برضه أنّ الضغط السلبي المبالَغ فيه بيوصّلنا للتوتر الشديد، وبالتالي بتظهر الأمراض الجسدية، زي ألم المعدة، والقولون، والْتهاب الأعصاب وغيرها، يعني ممكن يكون مرض محَيّرك، وخدت له أدوية كتير، ومخطرش في بالك إن علاجه هو إنك تقلل الضغوط.

- ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ﴾، خلّي الآية دي ترنّ في ودنك كل ماتحسّ بضغط، وهنا مش بسّ يقصد فقر الفلوس، الفقر في كل حاجة، سواء مشاعر أو إنجازات، أو غيرهم.

بتلاقي الشّيطان سبب رئيسي في الضغط السلبي المبالَغ فيه، اللي هو بيخلّي قلبك مفيش حاجة مفرّحاه، ودايمًا حزين.

قال ابن القيم: (لم يأت (الحزن) في القرآن إلّا منهيًّا عنه، كقوله تعالى: (ولاتحزنوا)، أو منفيًّا كقوله: (فلا خوفٌ عليهم ولا هُم يحزنون)، وسرّ ذلك أنّ الحزن يُضْعف القلب، ويُوهِن العزم ويضرّ الإرادة، ولا شيء أحبّ إلى الشّيطان من حزن المؤمن، لذلك افرحوا واستبشروا وتفاءلوا وأحسنوا الظنّ بالله، وثِقوا بما عند الله، وتوكلوا عليه؛ وستجدون السعادة والرضا في كل حال).

وقد اسْتعاذ منه النبي - ﷺ: "اللّهم إني أعوذ بك من الهَمّ والحزن". كلام رائع لازم يرنّ في ودنك أول ماتحسّ بأي ضغط سواء منطقي أو لا.

- الشعور بالضغط العصبي استجابة طبيعيَّة للجسم، ومنبّه بيقولّك أنا عايز أخرج من المشكلة دي.

- لازم تكون عارف إنّ أي عمل بتمرّ بيه بيمرّ بتلات مراحل (التعلم، الفعل والممارسة، المهارة والتمكّن).

مرحلة التعلم: هي مرحلة بداية أي عمل أو هدف، بيكون أكثر وقت فيه ضغط هي المرحلة دي.

أغلب الناس بيكون الضغط بالنسبة لهم سلبي؛ لأنهم مش بيكونوا متعوّدين على المجهود ده، أو طريقة حياتهم اخْتلفت، فبالتالي مبيكمّلوش في المرحلة دي، وبيرجعوا لحيّز الأمان بتاعهم، وكل ده ليه؛ لأنهم مفهْموش المعاني اللي بنقولها دي.

والقليل من الناس بتكون المرحلة دي بالنسبة لهم ضغط إيجابي؛ لأنهم مُدركين المعنى الحقيقي للضغط اللي هُمّا فيه، وبيستخدموه في إنهم بيبقوا بيسارعوا الزّمن علشان يكسبوا ويتعلموا أكبر معلومات عن العمل أو الهدف ده، علشان يتْنِقلوا للمرحلة الثانية اللي هي الفعل والممارسة.

مرحلة الفعل والممارسة: ودي بتكون أقل في الضغط؛ لأنك بدأت تنفّذ اللي اتعلمته بشكل عملي، وبتكرّره كل يوم لحدّ ما بقى روتين، ويوم ورا يوم بتوصل إنك يكون عندك المهارة والتمكّن من اللي بتعْمله اللي هي المرحلة الثالثة.

في المرحلة دي لو مسْتخدمش معاها مرحلة تطوير التعلم بتِدْخل في ضغط سلبي؛ لأنك بتلاقي في ناس في مجالك وخبرة أقلّ منك في السنين، لكن عندهم علم وخبرة علمية أكثر منك. وتطرَّقنا لِدَه في جلسة سابقة.

مرحلة المهارة والتمكّن: في المرحلة دي بتكون وصِلْت إنك تكون خبير في مجالك، خلّينا نقول استشاري محتاج تدّي خبرتك وعلمك للمستوى الأقل منك، وتسيب مرحلة الممارسة.

إذا محصلش كده، وفضلت مثلًا متمسّك بموقعك ده لو بتتكلّم عن عمل، أو مِسْتخسر علمك، بتبدأ بعد فترة تقع تحت ضغط سلبي، ممكن الفترة دي تطول أو تقصر على حسب المجال، وده ليه؟ لأن عطاءك وقف عندك وبس، فبتحسّ إن مفيش أي إنجاز بتقدّمه.

وطبعًا أشهر مثال هو الوظائف الحكومية وبنشوف شكل الموظفين فيها بيكون عامل ازّاي.

من الحاجات اللي محتاجين ندركها برضه تأثير الضغوط النفسية على النفسية، وعلى الجسم:

أولًا: تأثير الضغط النفسي السلبي على حالة الفرد النفسية:

- الخوف الزيادة عن اللزوم.

- مخاوف غير منطقية ولا معقولة.
- عدم استقرار الحالة النفسية تلاقية فجأة حزين، وبعدها بساعة فرحان، وده كده بيكون وصل لحالة من حالات الاكتئاب.
- التعرّض لنوبات اكتئاب وغضب وهيَجان غير مبرَّر للّي حواليه.
- معندوش القدرة على اتّخاذ قرار سليم.
- ثقة الفرد في نفسه بتِنْهار.

ثانيًا: تأثير الضغط النفسي السلبي على حالة الفرد الجسدية:

- زيادة ضربات القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تجدّد خلايا الجسم بيقلّ عن مستواه الطبيعي.

- فقدان حيوية الجسم.
- شحوب الوجه.
- الأكل زيادة عن اللّزوم ممّا يؤدي للسمنة، أو مفيش أكل خالص فتلاقي الشخص فقد وزنه بشكل مبالَغ فيه.
- آلام العظام، والمعدة، ومشاكل في الهضم.
- زيادة إفرازات الجسم من الهرمونات (الأدرينالين - والكورتيزون).

وزيادة الهرمونات دي على المدى القصير، بتساعد على وجود نشاط وحيوية زيادة عن اللّزوم. أمّا تأثير زيادة الهرمونات دي على المدى الطويل، فهو الوهن والضعف العام، ومتبقاش قادر تعمل أي حاجة وبتفقد التركيز.

وأكثر من كده كمان وأمراض ممكن مش عارفين يشخّصوها، كل ده لو استسلم الإنسان للضغوط السلبية، اللي في الحقيقة بتدخّله نفق مظلم من الحزن والألم.

على العكس بقى بنلاقي الضغوط الإيجابية ليها فوائد:

- فالتّعرّض للضغوط الإيجابية بيساعد على النمو الذهني والبدني والعاطفي.
- التعرّض للضغوط الإيجابية بيزيد من النضج في التصرف ورَدّ الفعل.
- الضغوط الإيجابية بتساعد على زيادة إنتاج الفرد.
- الضغوط الإيجابية بتساعد على القدرة على تحمل الإجهاد العضلي، وتحمل الإجهاد النفسي.
- الضغوط الإيجابية بتزيد من الوعي والإدراك.
- وفي دراسة اتْعملت من (جيمس لوير 1997) بتقول إن التعرّض المنظّم للضغوط حلٌّ سحريٌّ ضد الشيخوخة.

الشّاب: محتاج بقى تدّيني روشتة علشان أخلص من الضغوط دي.

مبدئيًّا كده لازم تكون عارف إن مفيش وصفة سحرية للتخلّص من الضغوط، هي مفروضة علينا فرض.

ولكن في طرق لخفض تأثير الضغوط، أو الانفصال عنها، والاعتماد فيها هيكون على فكرك وسلوكك.

خلّينا نسمّيها روشتة التقليل من تأثير ضغوط الحياة السلبية:

- الاستغفار، والصلاة على النبي، والذّكر بصفة عامة، من الحلول الأساسية والسّحرية للتخلّص من الضغوط، بل وإنجاز ما لا تتوقع إنجازه، والبركة في الوقت.

(إذا غُذي القلب بالتذكّر، وسُقي بالتفكّر، ونُقي من الدّغل؛ رأى العجائب وأُلهم الحكمة). ابن القيم

- الرياضة المنتظمة بتقلّل الضغط جدًّا، وبتساعد على التفكير السليم، حتى ولو كل يوم عشر دقائق تمشّيهم بانتظام في البيت، أو حتى الجري وانت واقف مكانك، ده لوحده بيحفّز من إفراز هرمون الإندروفين، ويساعدك في التخلّص من التوتر.
- معرفة الإنسان نفسه، ووصوله بها إلى الاستقرار والهدوء، من أهم الأسباب اللي بتقلّل الضغوط.
- خلّي عندك يقين إنّ ربنا مخلقكش علشان تكون حزين، ربنا خلقك علشان تعمّر الأرض وتنتج وتتصرّف بحكمة، وعمرك ماهتعرف تعمل ده وانت مضغوط.
- لازم تدرس وتحلّل مُسبّبات الضغوط دي بالنسبة لك، وتكتبها في ورقة وتحلّلها، وتشوف طريقة التقليل منها واحدة واحدة.

- ابدأ راجع تفكيرك وإدراكك لمعاني الأمور؛ لأنها ممكن تكون هي السبب الرئيسي في الضغوط اللي انت حاسس بيها.
- قلّل من الشكوى والانسياق ورا النُّواح اللي عوّدتنا عليه وسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي؛ لأن زي ماقلنا العقل اللاواعي بيبدأ يقتنع بالتّكرار.
- لو فعلًا عندك مشكلة، وعايز تحكيها تكون نيتك وانت بتحكيها، إنك بتحكيها علشان عايز لها حل مش علشان تشتكي؛ لأن الشكوى فعلًا لمجرد الشكوى بتزوّد المشكلة أكبر؛ لأنها بتمليك طاقة سلبية أكتر، فمش هتركّز غير على الحلول السلبية.
- لمّا تحسّ إنك مضغوط؛ اخرج مع أصدقائك القدامى، كلّم حد بتحبه، ومش لازم تتكلّم في أي حاجة سلبية، اتكلم عن حاجة بتحبّها.
- قبول الواقع برضا تام، حتى لو الواقع مؤلم، متقعدش تقولّي حظّي وحش، واسْمِعنا أنا.

خلّي كلامك كله زي ماعلّمك دينك (قدر الله وما شاء فعل) (اللهم أجِرني في مصيبتي، وأبدلني خيرًا منها) (إنا لله وإنا إليه راجعون)، وهكذا، كل ده هيقلّل من حدّة الضغط، بل بالعكس هتلاقي مع العسر ده جالك اليسر.

- في أي هدف أو نتيجة مُنتظرها قلّل من سقف توقعاتك؛ لأن المبالغة في التوقعات نتائجها سلبية جدًّا.
- حدّد أولوياتك تبعًا لكلّ دور في حياتك، علشان تقدر تكون مُتّزن، ومتحسّش بأي ضغط سلبي في أي دور فيهم فتضطر تتخلّى عنه علشان تريّح دماغك.
- لو اللي مِسبّب لك الضغط السلبي ده شغلك بسبب ماديات أو مسئوليات مش مِن تخصّصك، يا إمّا تقعد مع أصحاب القرار وتناقش معاهم اللي مضايقك وتحدّد مسئولياتك وتتكلّم معاهم في رفع مرتبك، يا إمّا تكثّف البحث عن شغل تاني.
- متعشّ حياتك في جزءِ المهم العاجل، ولا غير المهم غير العاجل.
- (إنّ لبدنك عليك حقًّا) خدْ حظّك من الراحة اللي محتاجها جسمك؛ لأن النفسية والتفكير بيتأثروا بقلة الراحة الجسدية.
- اتْعلم وتدرّب على فن إدارة الوقت.
- لازم تكون عارف إن في أمور طارئة ممكن تتفرض عليك؛ فخلّيك مَرن.

- (الله في عون العبد مادام العبدُ في عون أخيه)، فلمّا تضيق عليك طبطَب على قلب مجروح، هتلاقي ربّنا بعتلك اللي يطبطبْ عليك، امشي في حاجة محتاج هتلاقي ربنا بعتلك اللي يمشي في حاجتك، تطوّع لخدمة الناس، الموضوع بيقلّل الضغط فعلًا.
- قلّل عوامل التشتّت، ومن أشهرها السوشيال ميديا (الفيسبوك) وغيره؛ لأنها من أهم مُسَببات الضغط الحديثة.
- حجم وجود الناس السلبيّين، والمتسلّقين، والحاقدين، مهما كانت درجة قرابتهم منك؛ لأن طاقتهم بتعدّي وبتنْتِشر.
- دايمًا بصّ للضغوط، سواء كانت سلبية أو إيجابية على إنها حافز ليك للتغيير؛ لأنّك مستحِيل تمرّ بحاجة تضغطك وميتغيرش فيك وفي شخصيتك حاجات كتير، إلّا لو انت مش عايز تتغيّر.

وفعلًا، ناس كتير هتلاقيها بتقولك وقت الضغط الفلاني اللي اتعرّضت له اتْصرّفت كأني مش أنا، واكتشفت في نفسي حاجة جديدة.

- ابدأ يومك بعد صلاة الفجر، أو قبلها بساعة، بجدّ بتحسّ إن اليوم طويل، وإنجازاته كتيرة.

- لمّا يحصل المسبب للضغط، درّب نفسك إنك تبصّ عليه من برّه، أكنّك شخص بيسمع المسبّب ده مش عايش فيه، صدقني لو عملت كده هتخرج من الضغط السلبي، وتبدأ تفكّر في حلول، بدل ماتقعد تركّز على مسبّب الضغط.
- من الحاجات اللي بتقلّل الضغوط، الاعتراف بالخطأ بصدق لمّا يحصل، مش الهروب منه.
- اخلق جوّاك قناعة الرضا، وإنّ محدّش هيآخد رزق مكتوب ليك، كل اللي عليك السعي وتطوير نفسك، مش مطلوب منك تجري ورا الدنيا؛ لأنك مش هتآخد غير المكتوب لك.
- أرجوك، سيب المشاكل اللي حصلت لك في شغلك على باب البيت، وادخل بروح جديدة، ده في مصلحتك قبل مايكون في مصلحة اللي في البيت، وماتقولّيش صعب، كله بالتدريب بيكون سهل.
- لمّا يتفرض عليك ضغط، ولقيت نفسك بدأت متتحكّمش في انفعالاتك، ابدأ ركّز على تنفّسك، يعني خدْ شهيق وزفير بهدوء، ومتفكّرش في أي حاجة غير كده، وطبعًا بشكل مش ملحوظ للّي حواليك علشان متضحّكش الناس عليك.
- وأخيرًا، بعد الزحمة اللي احنا عايشينها، محتاج من فترة للتانية العزلة عن الناس، علشان تعرف تسمع نفسك، وتتفرّج على الناس.

في العزلة التأمل وسكون النفس، ومش هتحبّ العزلة وتشتاق لها إلّا لو حبّيت نفسك، وهي أحسن وقت تستخدم فيه التحدّث الذاتي الإيجابى مع نفسك.

قال عنها ابن سيرين (العزلة عبادة).

وقال عنها كيم كولبيرتسون: "يظنّ الناس أنّ العزلة تجعلك وحيدًا، ولكني لا أعتقد أنّ هذا صحيح".

وقال عنها تشي جيفارا: "العز في العزلة، ولكنه لا بدّ للناس من ناس".

وبعد الخطوات دي تقدر تحلّ التمرين البسيط ده، وتحدّد منه نسبة قدرة تحمّلك للضغوط، وكل فترة كرّره، ودوّر على تمارين غيره تفيدك في معرفة قدرتك على تحمل الضغوط:

1 - إلى أي مدى يهمّك النجاح؟

أ) مهمّ بدرجة كبيرة. ب) مهمّ جدًّا. ج) إنه أمر لا يشغلني كثيرًا.

2 - كمْ مرة توقّفت عن العمل بسبب الضغوط؟

أ) مرّتان أو أقل. ب) أكثر من مرتين. ج) لم يحدث قطّ.

3 – هل تعتقد أنك شخص يرى الآخرون أنه قادر على مُسايرة الأزمات بأعصاب هادئة؟

أ) أحيانًا، ولكن غالبًا ما يكون الشخص الذي يتعامل مع الأزمات بهدوء غيرَ مُدرك للموقف.

ب) ليس بالفعل.

ج) نعم، أعتقد أن هذا فعلًا هو ما يعتقده عني الآخرون.

4 – أيّ ممّا يلي تعتقد أنه أكثر فائدة في تقليل التوتر، وتمكينك من الاسترخاء بعد يوم عملٍ مُرهق في المكتب؟

أ) ساعتان من النوم على مقعدي المفضل.

ب) القليل من مشروبي المفضل أو أي مشروب.

ج) تناول قطعة من الشيكولاته.

5 – هل تنزعج من الأعمال ذات الموعد النهائي لإنجازها؟

أ) نعم، لأنني أرى أن العمل المرتبط بموعد نهائي هو شرّ لا بدّ منه يضطر معظمنا التعايش معه.

ب) نعم، أرى أن العمل المرتبط بموعد نهائي هو أمر مزعج، وأُفضل أن أكون قادرًا على العمل وفقًا لطريقتي الخاصة.

ج) لا، أرى أنني أعمل جيدًا حينما أكون تحت ضغط.

6 – هل تعتقد أنّ الحياة العصريّة بها ضغوط أكثر ممّا كنت عليه منذ أربعين عامًا؟

أ) ربما. ب) نعم. ج) كلا.

7 – ما شعورك إذا طُلب منك فجأة أن تعتني بأولاد ابن أخيك الأشقياء في إحدى أجازات نهاية الأسبوع بسبب أزمة عائلية؟

أ) سيزعجني ذلك.

ب) سأجد أن مجرد التفكير في ذلك شيء مُريع لدرجة أني سأحاول جاهدًا أن أتهرّب من مثل هذه الامور.

ج) ستروقني هذه المغامرة.

8 - هل حدث أنْ حطّمت شيئًا بسبب شعورك بالضغط؟

أ) ليس بالتحديد، ولكن أحيانًا أفعل أشياء مثل إلقاء الهاتف أرضًا.

ب) نعم.

ج) لا.

9 - هل تجد أنّ بعض الأشياء الصغيرة والتافهة تزعجك بين الحين والآخر؟

أ) نعم، أحيانًا.

ب) نعم، تزعجني كثيرًا.

ج) نادرًا ما يحدث، وربما لا يحدث إطلاقًا.

10 - ما شعورك عندما تضطر إلى التعامل مع نوع جديد من التكنولوجيا؟

أ) لا أبالي كثيرًا بذلك، فإذا اضطررت لأنْ أتعامل معها بسبب وظيفتي مثلًا، فهذا شيء باستطاعتي أنْ أتساير معه.

ب) يزعجني هذا إلى حدٍّ ما.

ج) إنه شيء يعجبني، وأجد فيه بعض المتعة.

11 - ما الغرض الأساسي من عطلات نهاية الأسبوع بالنسبة لك؟

أ) إنها فترة أستطيع فيها قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء والعائلة.

ب) هي فترة لا أضطر فيها للعمل كثيرًا وبجهد كباقي الأسبوع، وعلى أية حال فإن وضعي في العمل لا يساعدني على قضاء أجازة كاملة.

ج) إنه وقت أعطي نفسي فيه راحة عقلية ووجدانية.

12 - عندما يتمّ تغيير ديكور منزلك، أو عندما تقوم بعمل بعض الإصلاحات به، ماذا يكون شعورك؟

أ) لا يزعجني ذلك؛ حيث إن هذه الأشياء يجب أن تتم في جميع الأحوال.

ب) أنزعج إلى حدٍّ ما حتى يتم إنجاز هذه الأشياء، خاصة أنها تؤثر في نظامي اليومي.

ج) أشعر بالسعادة وأحيانًا بالإثارة والمتعة، ويتوقّف هذا على طبيعة العمل.

13 – هل لديك أصدقاء تثقُ بهم لدرجة أنك تستطيع أن تتحدث إليهم في أوقات الضيق والاضطراب؟

أ) ربما.　　ب) ليس بالفعل.　　ج) نعم.

14 - هل تعتقد أننا اليوم نعيش في عالم أكثر تنافسيًا من أي وقت مضى؟

أ) أعتقد أنّ عالمنا اليوم ربما يكون أكثر تنافسيًّا عن جيل أو أكثر ممّن سبقوا.

ب) نعم، أكثر بكثير.

ج) ليس أكثر تنافسًا ممّا كان عليه في الماضي.

15 - هل تتحدّث عن مشاعرك مع الآخرين؟

أ) أحيانًا.　　ب) نادرًا أو قد لا يحدث أبدًا.　　ج) كثيرًا.

16 - هل تؤمن بضرورة إرهاق نفسك لتحقيق النجاح؟

أ) أحيانًا.

ب) نعم، فهي الطريقة المثلى لتحقيق النجاح.

ج) كلا، فالحياة قصيرة جدًّا.

17 - ما هو شعورك عندما يكون أمامك عدة مهام لتنجزها في نفس الوقت؟

أ) هذا لا يزعجني.

ب) أُفضّل أن أقوم بكل مهمة على حدة.

ج) نعم، أنا أفضّل أداء العديد من المهام في نفس الوقت.

18 - كم مرة تشعر بالضيق والانزعاج من نفسك لأنك أخطأت؟ أو لأن الامور لا تسير على النحو الذي تتوقّعه أو ترجوه؟

أ) بين الحين والآخر، كما يحدث مع معظم الناس.

ب) أكثر ممّا يحدث مع أي شخص عادي.

ج) أقل ممّا يحدث مع أي شخص عادي.

19 - هل سبق أن أخذت أي نوع من الأدوية بما فيها الأقراص لكي تخفّف من التوتر؟

أ) أحيانًا. ب) غالبًا. ج) لا، على الإطلاق.

20 - هل تأثرت حالتك الصحية أو تدهورت بسبب مرض أو وفاة شخص عزيز عليك؟

أ) كلا، لكن لا أدري ربما يحدث لي ذلك في المستقبل.

ب) نعم.

ج) كلا، لقد مررت بتلك الأزمة وحزنت وتضايقت كثيرًا، لكن تعتلّ صحتي بسبب ذلك.

21 - هل حدث أنْ عانيت من التوتر بسبب ضغوط الامتحانات؟

أ) ربما أتوتر قليلًا في أثناء خوض الامتحانات، لكن في الحدود الطبيعية.

ب) نعم.

ج) لا.

22 - ما هو رأيك في العلاج البديل مثل الوخز بالإبر لتخفيف التوتر؟

أ) لست متأكدًا، ربما ألجأ إليها عندما تشتدّ بي الحاجة.

ب) إنه شيء لم أفكّر فيه.

ج) ربما يكون شيئًا مفيدًا جدًّا.

23 - هل تشعر بالتوتر عند التفكير في القيام ببعض الأعمال المنزلية مثل غسل الأطباق، وغير ذلك؟

أ) لا أتوتّر، على الرغم من أن مثل هذه الأشياء قد تكون مصدرَ ضيق.

ب) نعم.

ج) كلا، على الإطلاق.

24 -إلى أي مدى يسهل عليك أن تنعزل عن كل ما حولك وتتوقّف عن التفكير في كل شيء وتستسلم للاسترخاء؟

أ) أحيانًا أستطيع أن أتوقف إلا أنه في بعض الأوقات قد يكون هذا شيئًا صعبًا.

ب) إنه شيء مستحِيل تقريبًا.

ج) أنا في المكانة التي تسمح لي بأن أكفّ عن التفكير في العمل بسهولة.

25 - كم شعرت بأن الضغوط المرتبطة بشيء ما تنهكك وتقضي على تركيزك؟

أ) أحيانًا. ب) أكثر ممّا أتحمل. ج) نادرًا، أو قد لا يحدث أبدًا؟

26 - عندما تكون في شارع به اختناق في حركة المرور، فأيّ ممّا يلي يكون الشعور الذي يتملّكك؟

أ) الغضب. ب) الإحباط. ج) الملل.

27 - هل يزداد شعورك بالتوتر والضغط كلّما تقدمت في العمر؟

أ) يبقى على نفس المعدل تقريبًا.

ب) يزيد.

ج) يقلّ.

28 - ما هو شعورك عندما تنتقل إلى منزل آخر جديد؟

أ) حسنًا، أنا أحبّ المنزل الذي أسكنه الآن، ولكن الانتقال إلى منزل آخر ربما تكون له مزاياه في هذه الفترة.

ب) إنها فرصة لا يمكن إضاعتها.

ج) إنه عمل شاق، لكنه شيء نخطّط له دائمًا، ونسعى إليه.

29 - كم تأثرت حياتك الزوجية بسبب توترات وضغوط العمل؟

أ) ليس أكثر من مرتين.　　ب) أكثر من مرتين.　　ج) لم يحدث على الإطلاق.

30 - هل حدث أن عانيت من التوتر بسبب اضطرارك للإقلاع عن الأشياء التي تحتوي على النيكوتين أو الكافيين؟

أ) لا، باستثناء بعض الأعراض الخاصة بالتوقّف عن التعاطي.

ب) نعم.

ج) لا.

على كل إجابة بـ (جـ) إدّي لنفسك نقطتين، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ (أ)، وصفر عن كل إجابة بـ (ب).

إذا كان تقديرك من 45 إلى 60 نقطة.

يعني إنت حدّ بتتعامل مع الضغوط بصورة جيدة جدًّا، ويمكنك التوافق مع الأمور في كل الأوقات.

لكن نمّي جوّاك دايمًا الاستعداد لمواجهة مواقف الضغط المحتمل حدوثها في أي لحظة، بمعنى آخر، خطط كويس لمواجهة الضغوط دي، وتكون مستعدّ لغير المتوقع.

إذا كان تقديرك من 31 : 44 نقطة.

على الرغم من إنك مُمكن تلاقي نفسك مضغوط ومتوتر في كثير من الأحيان، لكن عندك القدرة على الاعتناء بنفسك عند مواجهة الضغوط، كما أن لديك القدرة على رفض أي طلب مبالَغ فيه لشخص ما.

إن كان تقديرك أقل من 30 نقطة.

إنت شخص بتتأثر بالضغوط بشكل مش مرغوب فيه، ويمكن الضغوط دي تتراكم جوّاك، وتتحوّل سلوكك لسلوك سلبي زي العنف أو الهروب من مهماتك.



النهاية

وفي النهاية، اعرف إن المشكلة كلها تكمُن في التعامل مع حياتنا بعد العلم والمعرفة، وإن التغيير هيكون تغيير حقيقي لمّا يكون لايف ستايل، مش حدث مؤقت في حياتك.

التغيير هيكون حقيقي يوم مايكون منهاجك في حياتك هو استشعار معيّة الله، مراجعة الذات، تذكر حقارة الدنيا، اليقين بقرب الموت.

وده المنقّي الحقيقي لأي شائبة تدخل إلى نفسك، ونفس خالية من الشوائب صاحبها لن يتذوّق غير الرضا على المَضار والفرح بالمسرّات، شخصٌ كشعاع الضوء في ظلام دامس، فإوعد نفسك إنك هتكون شخص كشعاع الشمس في ظلام دامس.

واعرف إن تطوير الذات هو تنمية واكتساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك، وبوجوده بيحسّ الإنسان بالرضا والراحة النفسية والسلام الداخلي، ووجود الراحة والسلام الداخلي هو سرّ التركيز على أهدافك في الحياة وتحقيقها، والسدّ المنيع للتعامل مع أي عائق يمنعك من تحقيق أي هدف.

واعرف إنّ مش الإمكانيات، ولا المواهب، ولا الفرص، هي عائق التغيير، أصعب ما في عملية التغيير هو إنّ يكون عند الإنسان القرار والإرادة للتّغيير ده.

وعلشان متكونش قاسي على نفسك، اعرف إن الواجبات مش هتنتهي، والمهام مش هتخلص، والراحة الحقيقية في الجنة إن شاء الله.

وافتكر الحديث ده دائمًا، قال رسول الله – ﷺ – : "إنّ من الناس ناسًا مفاتيح للخير، مغاليق للشر، وإنّ من الناس ناسًا مفاتيح للشر مغاليق للخير، فطوبى لمن جعل الله مفاتيح الخير على يديه، وويلٌ لمن جعل الله مفاتيح الشر على يديه". فاحرصْ أن تكون من هؤلاء المفاتيح للخير المغاليق للشر، علشان تستمرّ في طريق النجاحات، واجعل عملك خالص لوجهه الكريم، وجدّد نيّتك دائمًا أن يكون أي عمل في ميزان حسناتك يوم لا ينفع مال ولا بنون.

وزي ما قال دكتور إبراهيم الفقي – يرحمه الله – : "لكي نحصل على حياة متوازنة، فنحن بحاجة إلى أربعة أشياء: أن نعيش، وأن نحب ويحبّنا الآخرون، وأن نشعر بأهميتنا، وأن نمارس التّنوّع. وكما لاحظت فإن حاجتنا إلى الحبّ تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء، وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة".

ودائمًا (إدراك، قرار، تنفيذ، صبر) تحلو بيهم الحياة.

- إدراك للمشكلة، وده اتكلمنا عليه باستفاضة أول جلسة.
- قرار التخلص منها.
- تنفيذ القرار بخطة مكتوبة، والالتزام بخطة التنفيذ.
- الصبر على التنفيذ: (فالإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر) آندرو كارنجي.

فبدون الصبر الأحلام بتتهد، مهْما كنت بتملك من الإمكانيات، ولبلوغ الصبر خطوات، فهو أيضًا بالتعلم:

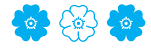
1 - اكتب التحديات والعوائق اللي بتقابلك وبتحبطك وبتمنعك تكمّل.

2 - حدّد الطرق لكيفية التخلص من العوائق دي.

3 - دوّر على صحاب الخبرة في الصبر، واتْعلم من حياتهم.

4 - خليك ملتزم وصابر على تعلم الصبر؛ لأنك كل ماتآخد خطوة ناحية هدفك أكيد بتقرّبك من النجاح.

وأشوفك على خير في جلسات تانية - إن شاء الله - .



الفهرس